震度6強が
明日来るかも





あいづま
防災
ハンドブック

知って得する

保存版







1 知る
2 備える
3 発災時
4 避難生活

WE LOVE 逢妻

まずは家族で話し合って決めよう！

我が家の避難場所

我が家の避難場所

集合場所

集合時間

その他のルール



目次

逢妻防災ガイドブックの作成目的 …… 4

知る
- 逢妻地区の災害予測 …… 5
- 自宅の安全を確認しましょう …… 6
- 逢妻地区は4箇所に避難を …… 7
- 地域の防災情報を得る …… 8
- 地域の防災ネットワークをつくる …… 9
- 今すぐ始める！家屋の耐震化 …… 10
- 家族の命を守るためにできること …… 11

備える
- 家の中が一番の脅威に …… 12
- 室内の安全対策チェック！ …… 13
- 大震災直後は、日頃の備えが頼りに …… 14
- 1週間の自活をめざして備えましょう …… 16
- 個別に備えておきたいものも忘れずに … 17

備える
- マイ・タイムラインを考えよう …… 18
- マイ・タイムラインシートを作ろう …… 19
- 地域の避難所・避難場所 …… 20

発災時
- 発災時の行動 …… 22
- 場所ごとの行動マニュアル …… 24
- 応急処置・救助法 …… 26
- 災害時の連絡手段 …… 28
- 家族のルールをつくる …… 28

避難生活
- 避難所での問題 …… 30
- 避難生活に役立つ知恵 …… 31
- 貴重な水を大事に使う …… 32
- 避難者名簿 …… 33

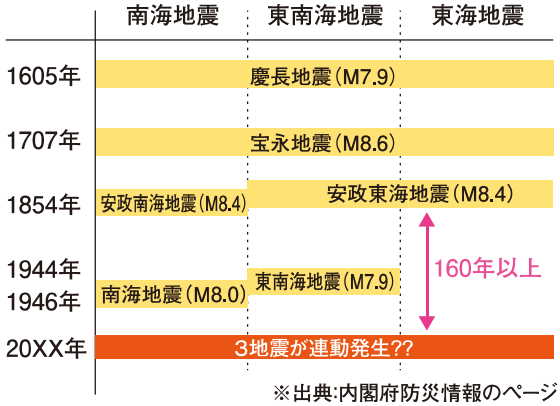
東海地震と南海トラフ地震

南海トラフ地震とは、東海地震（静岡沖）と、東南海地震（三重・和歌山沖）、南海地震（徳島・高知沖）の3カ所が連動して発生する地震のこと。近年、3カ所の地震が連動していることがわかり、甚大な被害が予想されています。

東海地震は160年以上起きていない

南海トラフ地震は100年～150年ほどの周期で発生しています。70年ほど前に東南海・南海地震がありましたが、静岡沖の東海地震は160年以上発生していません。だから「いつ起きてもおかしくない」と言われているのです。





※出典:内閣府防災情報のページ

ご家族で不自由な方がいたらご活用ください

困っています

わたしは耳・ことばが不自由です。
お手数ですが、
ご協力をお願いします。

- ☐ 筆談でお願いします
- ☐ ゆっくり話してください
- ☐ わたしの無事を家族に連絡してください
- ☐ 避難所に連れて行ってください
- ☐ ケガ人がいます。助けてください
- ☐ 今、何が起こっているのか教えてください
- ☐ わたしの代わりに電話してください

逢妻防災ガイドブックの作成目的

逢妻女川が中心を流れる逢妻地域は、ここ数年風水害や地震の大きな被害も少ない地域です。しかし、今後30年以内に南海トラフ地震（マグニチュード8～9クラス）が発生する確率は70～80%と言われており、これが起こった場合、逢妻地域での震度は震度6弱～強になると予想されています。これは、固定していない重い家具のほとんどが移動、転倒するほどの震度です。もしかしたら明日起こるかもしれない大災害に備えて、まずは1つ、何か対策を始めてみましょう。

避難所と避難場所、自主避難場所について

名称（開設する人）	どんな場所	説明
緊急避難場所（市）	土砂災害・風水害の危険が無い小中学校、高校	切迫した災害の危険から命を守るために避難する場所
避難所（市）	小中学校、高校	災害発生後、施設の安全が確認された後に被災者が生活する場所
自主避難場所（自治区）	自治区会館や公園など	市の指定する緊急避難場所や避難所が開設されていない場合や、安全に避難することが難しい時に、自主的に避難する場所

逢妻地区の緊急避難場所・避難所は
●逢妻中学校　●小清水小学校
●美山小学校　●衣台高校
の4つで、他にも自治区が決めた自主避難場所がたくさんあるよ。



警戒レベルと取るべき行動

警戒レベル	状況	とるべき避難行動	避難情報（豊田市が発令）	参考となる気象情報の例（気象庁や愛知県が発表）
警戒レベル5	災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全の確保!	緊急安全確保	大雨特別警報 氾濫発生情報など
警戒レベル4までに必ず避難!				
警戒レベル4	災害のおそれが高い	危険な場所から全員避難しましょう	避難指示	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報など
警戒レベル3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難しましょう	高齢者等避難	洪水警報 氾濫警戒情報など
警戒レベル2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認しましょう	発令なし	大雨注意報 洪水注意報など
警戒レベル1	今後気象状況悪化おそれ	災害への心構えを高めましょう	発令なし	早期注意情報

逢妻地区の災害予測

震度分布図、液状化危険度、建物倒壊危険度、洪水による浸水想定の
理論上最大モデルを記載しています。自分のお住いのエリアをチェックしましょう。

震度分布図



- 震度5弱 0%
- 震度5強 0%
- 震度6弱 85.2%
- 震度6強 14.8%

液状化危険度



- 極めて低い 11.4%
- 低い 4.7%
- 高い 12.5%
- 極めて高い 0.4%

建物倒壊危険度



- ～5% 86.4%
- 5～10% 5.9%
- 10～20% 0.5%
- 20～30% 0%
- 30～40% 0%
- 40%～ 0%

洪水による浸水想定



- 浸水5.0m
- 浸水2.0m
- 浸水1.0m
- 浸水0.5m
- 浸水0m

二階建ての家を
イメージしています



最新の情報を知りたい方は、豊田市ホームページをご覧ください。

※出典:豊田市基礎版防災カルテ(2015)・豊田市洪水ハザードマップ(2021)

自宅の安全を確認しましょう

自宅が安全かどうかを確認しましょう

豊田市 ハザードマップ等

確認する内容

1 ハザードマップや自主防災マップなどで、自分の家がどこにあるか確認しましょう。

2 自宅付近に災害のリスクはありますか？避難の必要性を確認しましょう。

災害発生の恐れがあるときは

避難先選定フローチャート

スタート

自宅付近に災害のリスクがない。
又は、あっても影響が極めて低い。

はい → **在宅避難**
自宅が安全な方は避難の必要はありません。避難する方がかえって危険な場合があります。屋内で安全を確保しましょう。危険を感じたら自宅内で2階などへの垂直避難を。

いいえ ↓

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい → **親戚、知人宅**
安全な親戚や知人宅に避難しましょう。日頃から避難について相談しておきましょう。

いいえ ↓

地域で避難先の取り決めがある。
安全な自主避難場所に避難できる。

はい → **地域の自主避難場所・取り決めにある避難先など**
密集・密接を避けつつ、身近で小規模なコミュニティ内に滞在できる避難場所を活用しましょう。

いいえ ↓

指定緊急避難場所／避難所 または追加開設避難所
3密回避や感染症対策に配慮した運営を行います。避難が必要なときは、迷わず避難しましょう。従来より避難者の間隔を広めにとるため、別の指定緊急避難場所に移ってもらったり、高等学校などの施設を追加避難所として開設する場合があります。

できるだけ3密を避けたい方 →

車中泊避難
エコノミークラス症候群※対策など体調管理に留意が必要です。日ごろから車中泊を快適に行えるためのグッズを備えておきましょう。

※窮屈な場所に長時間同じ姿勢でいることで、血の流れが悪くなり 、血管の中に血の塊ができて肺の血管を詰まらせてしまう病気

逢妻地区は4か所に避難を

逢妻地区では「逢妻中学校」「小清水小学校」「美山小学校」「衣台高等学校」の4か所を「避難所」としています。

緊急避難場所兼避難所

名称	所在地	電話番号
逢妻中学校	新町1丁目46−5	☎(0565)**33-7881**
小清水小学校	田町2丁目81	☎(0565)**32-0194**
美山小学校	美山町4丁目1	☎(0565)**28-3458**
衣台高等学校	太平町平山5	☎(0565)**33-1080**

緊急連絡先

◆消防本部･中消防署　☎(0565)**35−9720**
◆豊田警察署　☎(0565)**35−0110**

福祉避難所

名称	所在地	電話番号
逢妻交流館	田町3丁目20	☎(0565)**34-3220**

逢妻地区のみんなの防災意識

逢妻地区において、家屋の耐震、自主防災組織、消防、安全施設、医療、家庭の防災力の6項目を調査。応急処置の仕方･処置を知っているかどうか等の「医療」の意識は高かったものの、家屋の耐震や消防（初期消火）の対策は不十分であることが分かりました。阪神淡路大震災における死因のほとんどは家屋の倒壊や家具等の転倒によるものです。一人ひとりが備えることが大切です。

※出典:豊田市基礎版防災カルテ（2015）

逢妻地区の消防団の取組

豊田市消防団第1方面隊第3分団は逢妻中学校区を中心に活動しています。「自分たちの町は自分たちで守る」の視点で各種訓練･防火防犯の啓蒙活動、各種行事の警備参加など地域の安心･安全の一端を担っています。最近では災害時における要介護者の搬送や水難救助等時代に合った訓練もおこなっています。

ニュース等で消防団員が活動する姿を見た事があると思います。消防団での日々の訓練による経験を活かすことで災害時に多くの人が救われます。しかしながら消防団員が減少しているのが実情です。団員は随時募集をしていますので、多くの方が消防団員を経験して地域の防災力の底上げをしましょう。消防団活動はSDGs目標11における「住み続けられるまちづくり」として企業からも求められる活動にあたります。



入団のお問い合わせ

豊田市消防本部総務課　☎(0565)**35-9717**

地域の防災情報を得る

いつどこで地震や災害にあうかわからないもの。いち早く情報をキャッチできるように準備しておきましょう。また、地域に危険箇所がないか確認しておくと安心です。

安全な避難経路を確認する

逢妻地区の地図（裏表紙）を見ながら、自宅から避難所までの安全なルートを確認しましょう。一度歩いてみて、高い塀がないか、危険な箇所はないかをチェックするとよいでしょう。

緊急メールとよたで正しい情報を知る

状況に応じて正しい判断をするには、気象情報だけでなく、豊田市が発表する避難情報などもすぐに確認できることが大切です。登録しておき、いざという時に備えましょう。

防災アプリを使う

いざという時に役立つ無料アプリを、スマホやタブレットに入れておきましょう。

緊急メールとよたの事前登録をしよう

登録すると、以下のような重要情報を中心に配信されます。

- 気象情報（注意報、警報、特別警報等）
- 地震情報
- 避難情報
- 土砂災害警戒情報
- 竜巻注意報
- 上下水道緊急情報　ほか

Yahoo!防災速報

地震や警報、豪雨などの情報をいち早く通知してくれる。

NHKニュース・防災アプリ

災害情報をいち早くお届け。速報や避難情報を音で知らせてくれ、災害時のライブ放送や、雨雲・台風などもチェックできる。

ゆれくるコール

大きな揺れが到着する数秒～数十秒前にすばやく地震発生の情報を知らせてくれる。

特務機関NERV防災

地震などの様々な防災情報をひとつのアプリで入手できる。位置情報に合わせて最適な通知が届くほか、利用者に合わせた防災情報が入手できる。

市や県のホームページから情報を収集する

市や県のホームページにも防災に関わる情報が多く掲載されています。
地域に特化した情報が得られるページを、あらかじめブックマークしておきましょう。

豊田市防災気象情報

逢妻女川のリアルタイム水位

地域の防災ネットワークをつくる

災害時には、地域の方々との助け合い（共助）が大きな力となります。
地域でどう行動するのか、安否確認の方法など、助け合いのしくみを知ることが大切です。

日頃からあいさつを交わす

避難生活をスムーズにするためにも、日頃からあいさつをしたり言葉を交わすなどしておきましょう。



地域の防災訓練に参加する

防災訓練は、近所の方との付き合いを広げるチャンス。初期消火や情報伝達の方法、応急救護の訓練などで実践的な知識も得られます。

災害弱者を知っておく

高齢者や障がい者、乳幼児などは避難が遅れてしまうことも。日頃からこうした方を知っておき、声を掛け合うことが命を救うことにつながります。



高層住宅（マンション・団地）の防災を考える

新しいマンションは耐震性が高いのが一般的ですが、予想以上の揺れに襲われたり、エレベーターやライフラインの停止に備えた対策が大切になります。

自主防災によって災害に強いマンションへ

東日本大震災で大きく揺れたのが都心のマンション。10分以上も揺れて、「高層難民」という言葉も飛び出しました。以来、管理組合や住民自らによる防災活動を行うマンションも誕生しています。

マンション特有の訓練も大切に

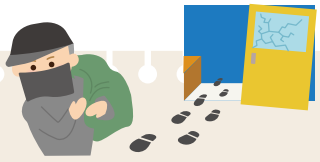
玄関が開かない時はベランダから避難したり、エレベーターが動かない時の高層階への物資の持ち運びなど、マンション特有の訓練も必要となってきます。管理組合などで話し合うとよいでしょう。

マンションでの自主防災活動の例

- エントランスや集会所を一時避難場所として開放した
- 住民有志がカセットコンロを持ち寄り、炊き出しを行った
- エントランスに連絡ノートを置き、給水車などの情報を共有した
- 各階に防災担当者を決め、素早く協力体制をつくった

コラム Column

災害から財産を守る



残念ながら、過去の災害時には避難所での盗難や、自宅から家財が盗まれるといった犯罪が発生しています。避難所では貴重品を肌身離さず持ち、人に見られないようにすること。また、印鑑と通帳は目立たない場所に分散して保管しましょう。

財産はどう守る？

預金通帳や保険証券は本人確認ができれば再発行してくれます。現金は再発行できません。絵画や宝飾品も取り戻せません。失いたくない財産は、銀行の貸金庫や民間のセキュリティボックスに保管するのもひとつの方法です。

思い出の品はクラウドへ

写真や思い出の品なども、失いたくないもの。これらは、インターネット上にデータを管理するクラウドサービスを利用しましょう。クラウドに預ければ、パソコンやスマホでいつでも見ることができます。

今すぐ始める！家屋の耐震化

阪神・淡路大震災で亡くなった人の約8割は、家屋の倒壊や家具の転倒による圧死・窒息死でした。家屋の耐震補強は、命を守るカギとなります。今すぐチェックしましょう。

豊田市が実施している補助事業

豊田市では地震・防災対策のための補助事業を行っています。
各事業は補助金額に上限があるなど一定の条件があります。補助事業の制度内容や条件は、変わる可能性もあります。まずは豊田市役所に相談しましょう。

※ 建築物は「建築基準法」により、1981年以前の基準に該当する「旧耐震」と、それ以降に建てられた「新耐震」に区別されます。「新耐震」の建物は、阪神・淡路大震災でも大きな被害が少なかったことが分かっています。「旧耐震」の建物は特にチェックが必要です。

木造住宅の場合

無料耐震診断
昭和56（1981）年5月31日以前に建てられた木造住宅に対し、無料で耐震診断員を派遣します。

木造住宅耐震改修費補助事業
無料耐震診断の結果、必要に応じて改修設計及び改修工事費用の一部を補助します。

耐震シェルター整備工事補助事業
無料耐震診断の結果、木造住宅内の一部に耐震性の高い空間を確保するための費用を補助します。

非木造建築物の場合

耐震診断費補助事業
昭和56（1981）年5月31日以前に建てられた非木造住宅または、特定既存耐震不適格建築物の耐震診断の経費の一部を補助します。

耐震改修設計費補助事業
耐震診断の結果、安全でないと判定された建物を改修するための設計費用の一部を補助します。

耐震改修工事費補助事業
耐震診断の結果、安全でないと判定された建物を改修するための工事費の一部を補助します。

その他

- **ブロック塀等撤去奨励補助事業**　公道などに面した高さ1メートル以上のブロック塀等を撤去する工事費の一部を補助します。



問い合わせ先

豊田市役所　TEL　(0565) 31-1212 (代表)

各種補助事業の詳細については、ホームページをご覧ください。　豊田市　耐震化補助事業　検索

家族の命を守るためにできること

家屋の耐震性を知るために、簡易チェックをしてみましょう。
チェック項目が多い場合は、専門家による耐震診断等を受けましょう。

耐震性・簡易チェックシート

- ☐ 昭和56(1981)年5月31日以前に建てた家
- ☐ 今までに床下浸水、床上浸水、火災などの災害に遭遇した
- ☐ 増築を2回以上繰り返している
- ☐ 増築時に壁や柱を一部撤去するなどした
- ☐ 家屋の老朽化が進んでいる・腐ったところがある
- ☐ シロアリ被害にあったことがある
- ☐ 建物の基礎に大きなひび割れがある
- ☐ 壁にひび割れがある
- ☐ 2階外壁の直下に1階の壁がない
- ☐ 基礎が鉄筋コンクリート布基礎やベタ基礎、杭基礎ではない
- ☐ 建具の立て付けの悪さ、開閉のしにくさ、床の傾きを感じる
- ☐ 和瓦・洋瓦など比較的重い屋根葺材で、1階に壁が少ない
- ☐ 地盤が沈んでいるところがある

こちらのサイトでも簡易診断できます

愛知県防災学習システム

建物倒壊シミュレータや防災マップなどを確認できます

防災シェルターで身を守る

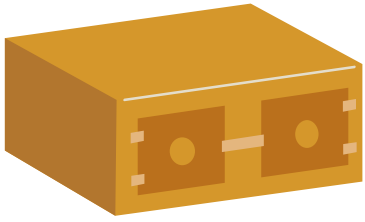
耐震改修がベストですが、時間や費用がかかるもの。まずは、命を守るスペースを得るために、防災ベッドやシェルターなどの利用を検討しましょう。

防災ベッド



お手持ちのベッドや介護ベッドにも設置できる防災ベッド枠です。建物の倒壊や家具の転倒から身を守る空間として、就寝時だけでなく緊急の避難場所にもなります。

防災シェルター



設置するだけで、身を守る空間をつくるアイテム。部屋に置くタイプや、テーブル型、ひと部屋分をシェルターにするタイプなど、さまざまなシェルターがあります。

室内対策

家の中が一番の脅威に

近年の大震災では、家具の転倒や落下物などによる負傷者が大多数を占めています。倒れた家具が避難経路をふさいでしまうと逃げ遅れの原因にもなります。高層マンションは、上層階になるほど揺れが激しくなるもの。十分な転倒・落下防止対策が必要です。

室内の危険に備える

地震時のケガの多くは、室内での家具の転倒や落下物、ガラスの飛散によるものです。大地震では、家具が凶器となります。ポイントをおさえて、正しく備えることが大切です。

生活空間にできるだけ物を置かない

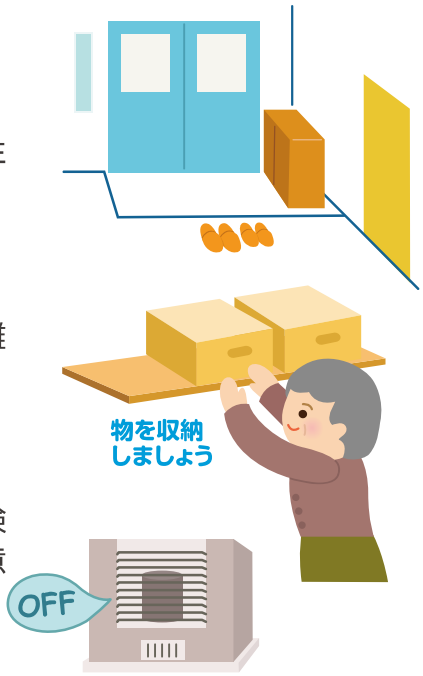
クローゼットや備え付けの収納家具、納戸などに物を収納。生活空間には物を置かないように心がけましょう。

避難経路を確保する

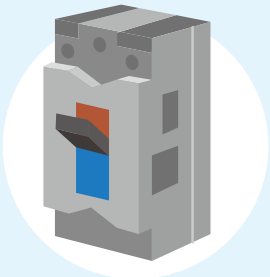
玄関への扉やベランダの出入り口、部屋の出入り口など、避難経路をふさがないように家具を配置しましょう。

発火・引火に注意する

ストーブの転倒や卓上コンロの火によって火災が起こる危険があります。耐震自動消火装置付きを選んだり、消火器を用意しましょう。



おすすめアイテム



● 感震ブレーカー

揺れを感知すると自動的に電気の供給を遮断するもの。簡易タイプなら工事不要で設置できます。



● 漏電遮断機

漏電があると自動的に電気が切れる装置。ホームセンターなどにもあります。



● 住宅用消火器

住宅火災に適した消火器。ペットボトル大の投げ入れるタイプもあります。

あったらいいもの

ベッド周りに「スリッパ・懐中電灯」…就寝中の地震に
玄関に「ほうき・ちり取り」…ガラス飛散時に歩く場所を確保する

室内の安全対策チェック！

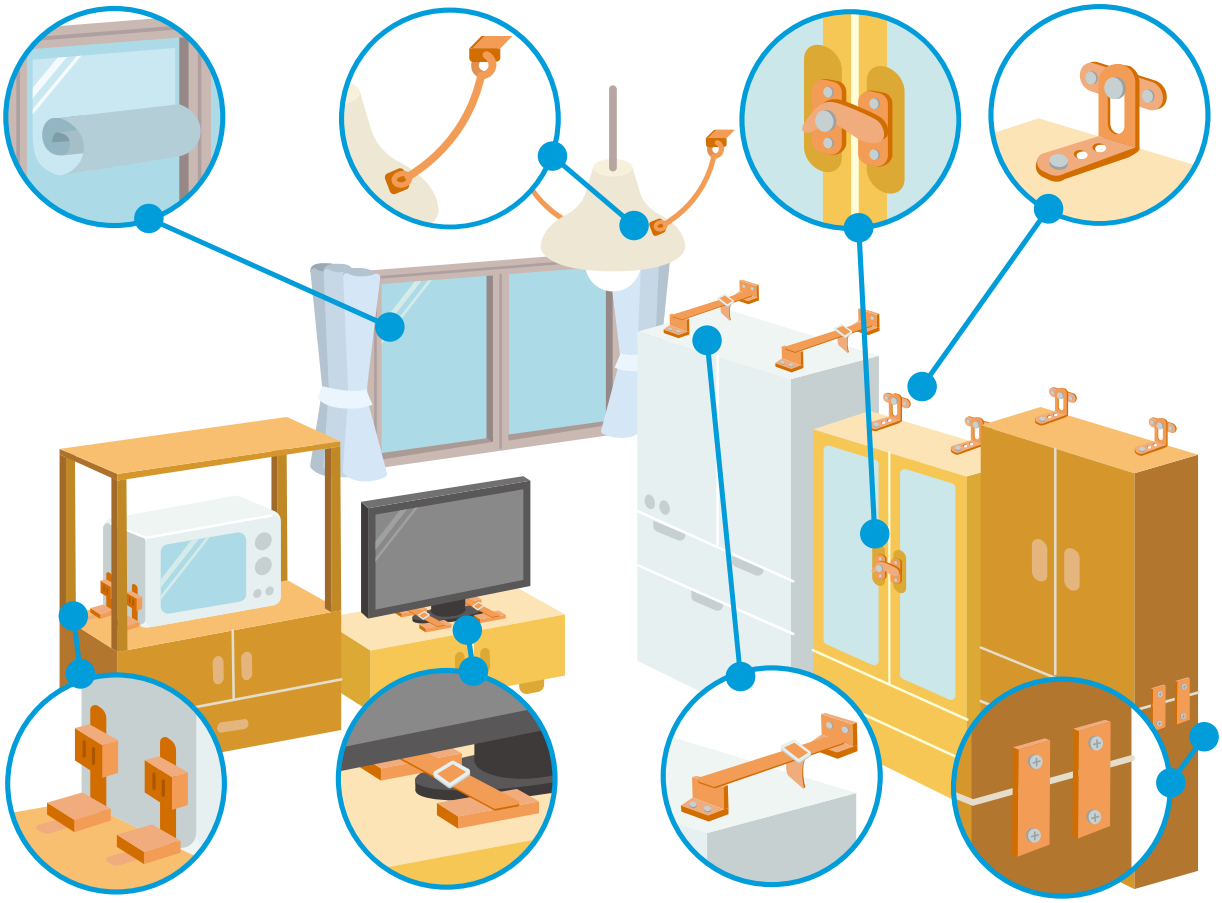
室内の危険をチェックして家具類の転倒や落下を防止しましょう。
できれば2つ以上の器具で固定するとよいでしょう。

■ 窓ガラス
ガラス面に飛散防止フィルムを貼る。カーテンを閉めるとガラスの飛散防止になる。

■ 照明
複数方向からチェーンと金具で固定。蛍光灯は、蛍光管の両端を耐熱性テープで止める。シーリングライト（天井直付）の照明器具にするのがベスト。

■ 食器棚
扉にはロック機能をつける。ガラス戸には飛散防止フィルムを貼る。両面に貼ると効果アップ。食器の下には滑り止めシートを敷く。

■ タンス・棚
L字金具などで固定。家具の手前にストッパーや耐震ゴムを入れると効果的。



■ 電子レンジ・炊飯器
本体の下に耐震マットを敷いて固定。電子レンジはレンジ台や壁に固定する。

■ テレビ
モニターの下に耐震マットを敷いて、壁やテレビ台に金具で固定。テレビ台も床や壁に固定する。

■ 冷蔵庫
家電量販店などで販売されている専用の転倒防止ベルトで固定。

■ タンス・棚
上下に分かれるものはつなぎ目を金具で固定する。

※家電製品や照明は取扱説明書に従って転倒防止対策をしてください

「家具類の転倒・落下・移動防止ハンドブック」
参考：東京消防庁

家具固定ページはこちら

大震災直後は、日頃の備えが頼りに

地震直後に大きな助けとなるのが「日頃の備え」です。とくに大地震が発生すると、救援物資はすぐに届かず、ライフラインの復旧には時間がかかります。今すぐ、準備をはじめましょう。



最低3日分以上の備蓄を

コンビニやお店の商品はすぐになくなる可能性があります。「わが家が3日間生き延びられる」ための備蓄は絶対に必要です。できれば7日分の備蓄をめざし、自活できるようにしましょう。



マンションは持ち運びが大変に

地震の際は、エレベーターが止まることが想定されます。物資の持ち運びは階段になることを考えておきましょう。



3ステップで備えるのがポイント

必要となる防災用品は、その時々によって変化するもの。そのため、次の3つのステップに分けると備えやすくなります。まずは、1次の備えから。次に0次と2次を備えていきましょう。



STEP1
1次の備え
非常持ち出し品

さっと持ち出せるようリュックなどにまとめます。一刻の猶予もなく避難する時、「これだけは持って行きたい」最低限の備えです。



STEP2
0次の備え
いつもケータイ

地震が起きたその時に使えるもの。携帯できる防災用品は、ポーチなどにまとめてバッグに入れ、いつも持ち歩くようにします。



STEP3
2次の備え
安心のストック

ライフラインが途絶えた時、数日間は自活してしのぐための備蓄です。飲食や消耗品などは最低3日分以上を用意しましょう。

参考 ライフライン復旧までかかった日にち

	電気	水道	ガス
阪神・淡路大震災（1995年）	2日	37日	61日
東日本大震災（2011年）	6日	24日	34日

※参考：日本気象協会推進「トクする!防災」

1次（非常持ち出し品）リスト

- ☐ 防災ガイドブック（このガイドブック）
- ☐ 非常持ち出し袋（リュックタイプが良い）
- ☐ 飲料水
- ☐ 携帯食（飴、チョコ、キャンディ、栄養補助食品など）
- ☐ 非常食（乾パンなど、水や調理なしで食べられるもの）
- ☐ ヘルメット、防災ずきん、帽子
- ☐ 手袋（革素材など丈夫なもの）
- ☐ スニーカー、ブーツ
- ☐ 応急手当用品（ガーゼ、絆創膏、包帯、毛抜きなど）
- ☐ 携帯ラジオ（予備電池）
- ☐ 現金（10円玉、100円玉も）
- ☐ 筆記用具、メモ
- ☐ 身分証明書（コピーしたものと、ケータイにも保存）
- ☐ メガネ、コンタクト用品
- ☐ 常備薬、持病薬（お薬手帳のコピーも）
- ☐ マスク、ハンカチ
- ☐ ウェットティッシュ、ポケットティッシュ
- ☐ ビニール袋
- ☐ 携帯用トイレ
- ☐ 紙おむつ（大人用、子ども用）
- ☐ サバイバルブランケット
- ☐ タオル
- ☐ 安全ピン
- ☐ ポリ袋
- ☐ ビニールシート、ブルーシート
- ☐ ライター、マッチ
- ☐ 布ガムテープ
- ☐ お絵かきノート、本など

防災未来センター／減災グッズリスト

0次（いつもケータイ）リスト

- ☐ スマートフォン、携帯電話（ラジオ・ライト機能等）
- ☐ 飲料水（500ml）
- ☐ 携帯食（飴、チョコ、キャンディ、栄養補助食品など）
- ☐ 身分証明書（コピーしたものと、ケータイにも保存）
- ☐ ホイッスル（スマホにホイッスルのアプリを入れても）
- ☐ 応急手当用品（ガーゼ、絆創膏、包帯など）
- ☐ 携帯電話（充電器、バッテリーも）
- ☐ 10円玉、100円玉（公衆電話を使うときに）
- ☐ 家族情報やルールのメモ
- ☐ 家族の写真（家族を探すときに）
- ☐ 筆記用具、メモ
- ☐ メガネ、コンタクト用品
- ☐ 常備薬、持病薬（お薬手帳のコピーも）
- ☐ ハンカチ
- ☐ ウェットティッシュ、ポケットティッシュ
- ☐ ビニール袋
- ☐ 雨具
- ☐ マスク、消毒液

お役立ち情報



日常備蓄という考え方

災害用備蓄は、乾パンなど普段使わない物を用意する特別な準備と考えていませんか？
日ごろ利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておく『日常備蓄』なら簡単に備蓄ができます。

※17ページ「ローリングストック法」もご一読ください

1週間の自活をめざして備えましょう

非常用のストックは最低3日分が基本。でも、未曾有の災害になると「1週間自活できるのが理想」と言われています。そのための工夫と、各自で備えたら良いプラスαの防災用品を紹介します。

2次の備え（最低限のストック／3日分）リスト

- □ 飲料水（1日1人3リットル×3日分）
- □ 給水袋（給水バッグなど。給水車から水をもらうときに）
- □ 調理不要の非常食（アルファ化米、乾パン、缶詰など）
- □ アレルギー対応食品
- □ アレルギー内容を書いた紙（子どもにも自分で持たせる）
- □ 暑さ対策、寒さ対策グッズ（カイロ、冷却ジェルシートなど）
- □ 多機能ナイフ（ハサミ、ナイフ、缶切りなど）
- □ 食器類（紙、プラスチックなど）
- □ 懐中電灯（予備電池も）
- □ トイレットペーパー
- □ 簡易トイレ、非常用トイレ
- □ 紙おむつ（大人用、子ども用）
- □ サバイバルブランケット
- □ タオル
- □ 歯みがき、ペーパー歯みがきなど
- □ ドライシャンプー
- □ 石鹸
- □ スリッパ
- □ 衣類
- □ ラップ、アルミホイル
- □ カセットコンロ、ボンベ、鍋
- □ ローソク、新聞紙、ダンボール
- □ 粘着テープ



3日分の非常食ってどのくらい？

大人2人子ども2人の4人家族を想定した数です。これを目安に備えましょう。調理せずに食べられる食品を中心に揃えます。

主　食	／36食分	（アルファ化米、パスタ、即席乾燥もち、乾パン、クラッカーなど）
汁　物	／24食分	（レトルトみそ汁、スープ、野菜ジュース、長期保存用の牛乳など）
おかず	／18食分	（魚・肉類の缶詰、レトルト食品、魚肉ソーセージ、乾燥チーズなど）
その他	／適量	（栄養補助食品、ナッツ、ドライフルーツ、チョコレート、キャラメルなど）



備蓄食は栄養バランスを考えて

災害時は主食中心になりがちです。おかずはフリーズドライの野菜や果物、缶詰、乾燥わかめなど野菜や海藻類を中心に。玉ねぎやイモ類など長持ちする野菜を常備しておくと役立ちます。

ライフラインが止まったら役立つもの



冷蔵庫が使えない！

- ●冷蔵庫の食材は早めに食べる
- ●クーラーボックスに保冷剤と冷凍食品を入れて保存
- ●氷は飲料水に活用

水が出ない！

- ●浴槽やトイレタンクの水を使う
- ●食器をラップで包み、汚さないようにする
- ●下着が洗えないので、生理用ナプキンでしのぐ

個別に備えておきたいものも忘れずに

乳幼児や高齢者、女性、障がい者など、それぞれ必要なものも忘れずに備えておきましょう。

乳幼児

- ☐ 粉ミルク、哺乳瓶、離乳食
- ☐ 赤ちゃん用の水（調乳用など）
- ☐ バスタオル、ガーゼのハンカチなど
- ☐ お気に入りのおもちゃ、絵本、おしゃぶりなど
- ☐ 清浄綿　☐ 紙おむつ　☐ 抱っこひも
- ☐ おしり拭き　☐ 肌着、服　☐ 母子手帳

女性

- ☐ 生理用品、おりものシート　☐ 洗浄綿
- ☐ 携帯用ビデ　☐ くし、ブラシ
- ☐ 化粧品、メイク落とし　☐ 防犯ブザー
- ☐ 髪の毛をくくるゴム
- ☐ 大判のストールなど（防寒や着替えの時にも）

ペット

- ☐ ペット用ブランケット　☐ ペットシーツ
- ☐ うんち処理袋　☐ ペットフード
- ☐ ペット用食器（水用、フード用）
- ☐ リード、名札

高齢者（必要に応じて備える）

- ☐ 介護手帳　☐ 紙おむつ、尿とりパッドなど
- ☐ 介護用品
- ☐ 入れ歯、補聴器、杖などの予備
- ☐ 口腔洗浄液、入れ歯洗浄剤
- ☐ 服用中の薬、お薬手帳のコピー
- ☐ ゼリードリンク、おかゆなど

障がい者（必要に応じて備える）

- ☐ 障がい者手帳　☐ 笛、警報ブザー
- ☐ 点字版、コミュニケーションボード
- ☐ 杖、白テープ、車いすのメンテナンスキットなど
- ☐ メモ用紙、筆記用具（筆談用）
- ☐ 盲導犬用のペットフード、リード、名札など
- ☐ ゼッケン、ワッペンなど（助けが必要なことを示すもの）
- ☐ 本人のお気に入りのグッズ
- ☐ ヘッドホン、耳せん
- ☐ 常備薬、治療食など

ローリングストック

缶詰やレトルト食品など普段から利用する食品を3日分、気軽に備蓄を!

非常食を備えても「期限が切れた」という経験も多いもの。それを避けるのが「ローリングストック法」です。非常食を1日分多い4日分を用意。古いものから順に月1回程度食べます。そして、食べた分を買い足す。これを繰り返すのです。すると、賞味期限の短いレトルト食品でも非常食になります。



冷凍保存食品+非常食で備える

普段からご飯や食パン、野菜を冷凍保存していると、非常時にはそれが貴重な食料になります。停電したら、冷蔵庫・冷凍庫の食材から食すこと。日頃から冷凍保存を心がけましょう。

お風呂に入れない!

- ●汗拭きシート、おしり拭きシート、ウェットティッシュが役立つ
- ●タオルを濡らして体を拭く
- ●携帯用のビデがあると安心

ガスが出ない!

- ●カセットコンロを活用する
- ●カセットボンベ1本約60分使用可×10本あると1週間ほどもつ（大人2人の場合）
- ●キャンプ用品（バーベキューコンロ）を使う
- ●先に復旧する電気を利用して、電気ポットでお湯を沸かす

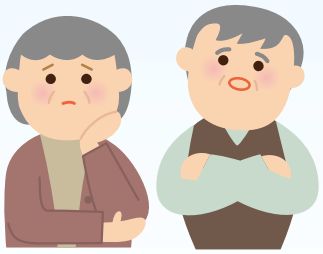
台風や大雨等による風水害に備えて

マイ・タイムラインを考えよう！

STEP1 最初に「取るべき行動」を考えて、付属のシールに必要事項を記入しましょう。

非常持出袋の準備は日頃から

雨風が強くなる前に、携帯は充電したいな



避難する前に戸締りチェックもしなきゃ

避難の前に動きやすい服に着替えたいな

STEP2 シールをマイ・タイムラインシートに貼って、マイ・タイムラインを完成させましょう。

記入例

○○家

○年○月○日

避難先❶	避難先の種類	避難先の名称		
	緊急避難場所	○○小学校		
	避難方法	所要時間	備考	
	徒歩	15分		

避難先❷	避難先の種類	避難先の名称		
	在宅避難	自宅の2階		
	避難方法	所要時間	備考	
	徒歩	1分		

雨風が強くなる前に行うべきことを済ませる時期

行動のタイミング		取るべき行動			
前日までに		☐ 避難先で必要な物の選定 担当 ママ　所用時間 今月中	☐ 非常持出袋の準備 担当 パパ　所用時間 今月中	☐ 土のうの用意 担当 パパ　所用時間 前日	☐ 家族の予定の確認 担当 ママ　所用時間 前日
		☐ 食料品などの買い出し 担当 ママ　所用時間 前日	☐ 庭の片付け 担当 パパ　所用時間 40分	☐ 家の周りの側溝の掃除 担当 ママ　所用時間 今月中	☐ 気象情報の確認 担当 全員　所用時間 いつも
雨風が強くなる前に	大雨・洪水注意報	☐ 携帯電話の充電 担当 太郎　所用時間 2時間	☐ 避難経路の再確認 担当 全員　所用時間 15分	☐ テレビをつけて情報を確認 担当 花子　所用時間 ずっと	☐ 非常持出袋の中身を確認 担当 ママ　所用時間 10分
	大雨・洪水警報	☐ 土のうの設置 担当 ママ　所用時間 15分	☐ 断水に備えて浴槽に水を張る 担当 太郎　所用時間 10分	☐ 大切なものを2階に上げる 担当 ママ　所用時間 30分	☐ シャワーを浴びる 担当 全員　所用時間 20分
避難前に	警戒レベル3	☐ 組内の○○さんに声かけ 担当 ママ　所用時間 15分	☐ 避難しやすい服に着替える 担当 全員　所用時間 5分	☐ 戸締り、ブレーカーの確認 担当 パパ　所用時間 15分	

STEP3 いざというときに備えて、保管しましょう。家族みんなが場所を知っていると安心!

STEP4 家族の変化に合わせて、年に1回はマイ・タイムラインを見直しましょう。

マイ・タイムラインシートを作ろう

家

年　月　日

避難先❶	避難先の種類	避難先の名称
	避難方法	所要時間	備考

避難先❷	避難先の種類	避難先の名称
	避難方法	所要時間	備考

行動のタイミング	取るべき行動			
前日までに（雨風が強くなる前に行うべきことを済ませる時期）				
雨風が強くなる前に（水位等の状況を把握しつつ避難行動を開始する時期）				
避難前に（身の安全を確保すべき時期）				
避難行動				

もし、マイ・タイムラインとおりに実行できなくても 浸水・洪水から命を守る行動を!

2階まで浸水しそうなときは ▶ ためらわず最寄りの高所へ
外へ出る方が危険な場合は ▶ 在宅避難も有効
1階が浸水し始めたら ▶ 2階や屋上へ避難

地域の避難所・避難場所

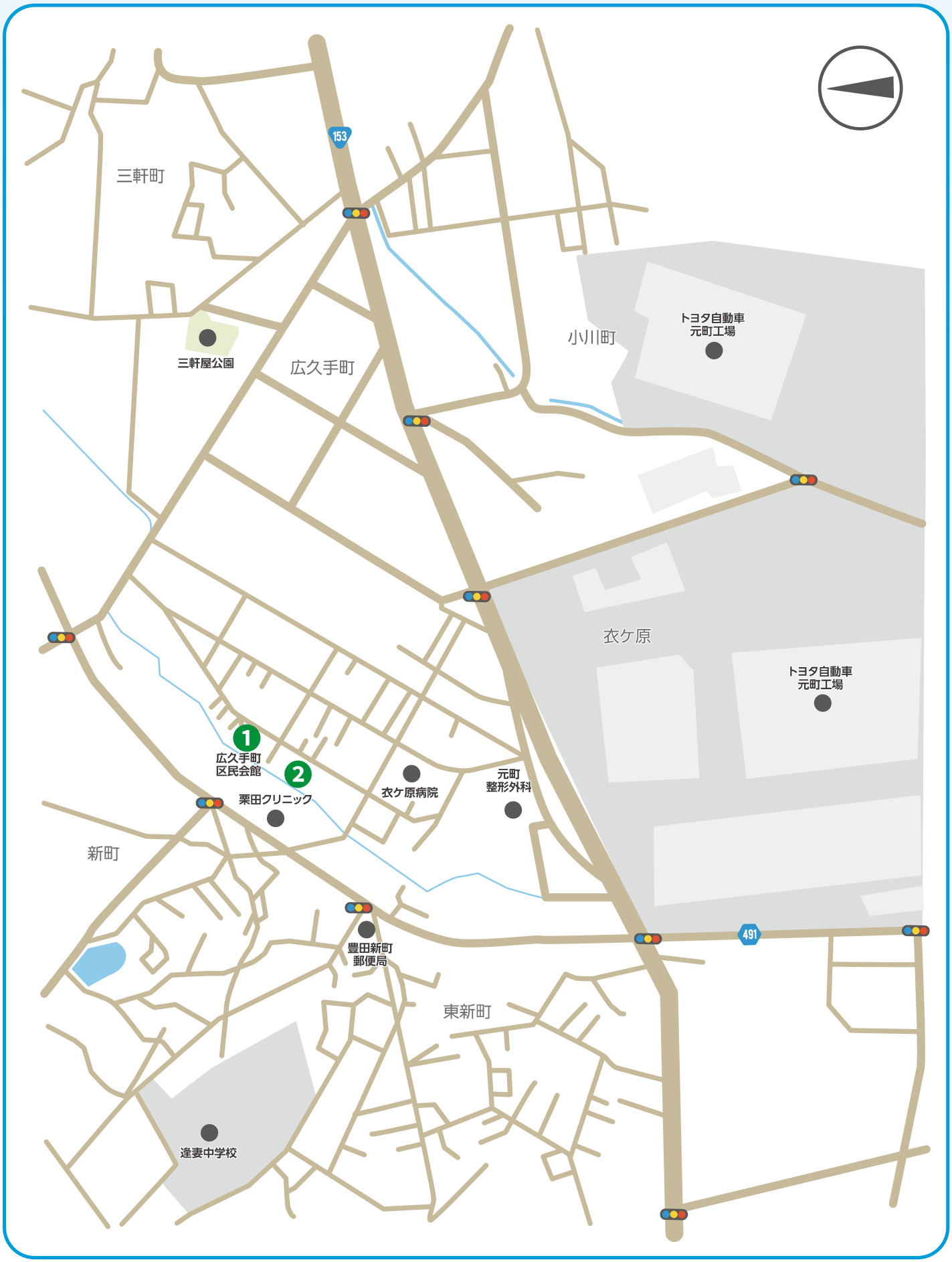
広久手・広久手町自治区

お住まいの自治区が設定している自主避難場所

名称	所在地
❶ 広久手町区民会館	広久手町3-48
❷ 広久手町ちびっこ広場	広久手町2-18-1

自宅からどこに避難するか、家族とどこに集合するか、
移動ルートに危険な箇所はないか、事前に確認しておきましょう。

memo


153
三軒町
三軒屋公園
広久手町
小川町
トヨタ自動車
元町工場
衣ケ原
トヨタ自動車
元町工場
1
広久手町
区民会館
2
栗田クリニック
衣ケ原病院
元町
整形外科
新町
豊田新町
郵便局
東新町
491
逢妻中学校

地域の避難所・避難場所

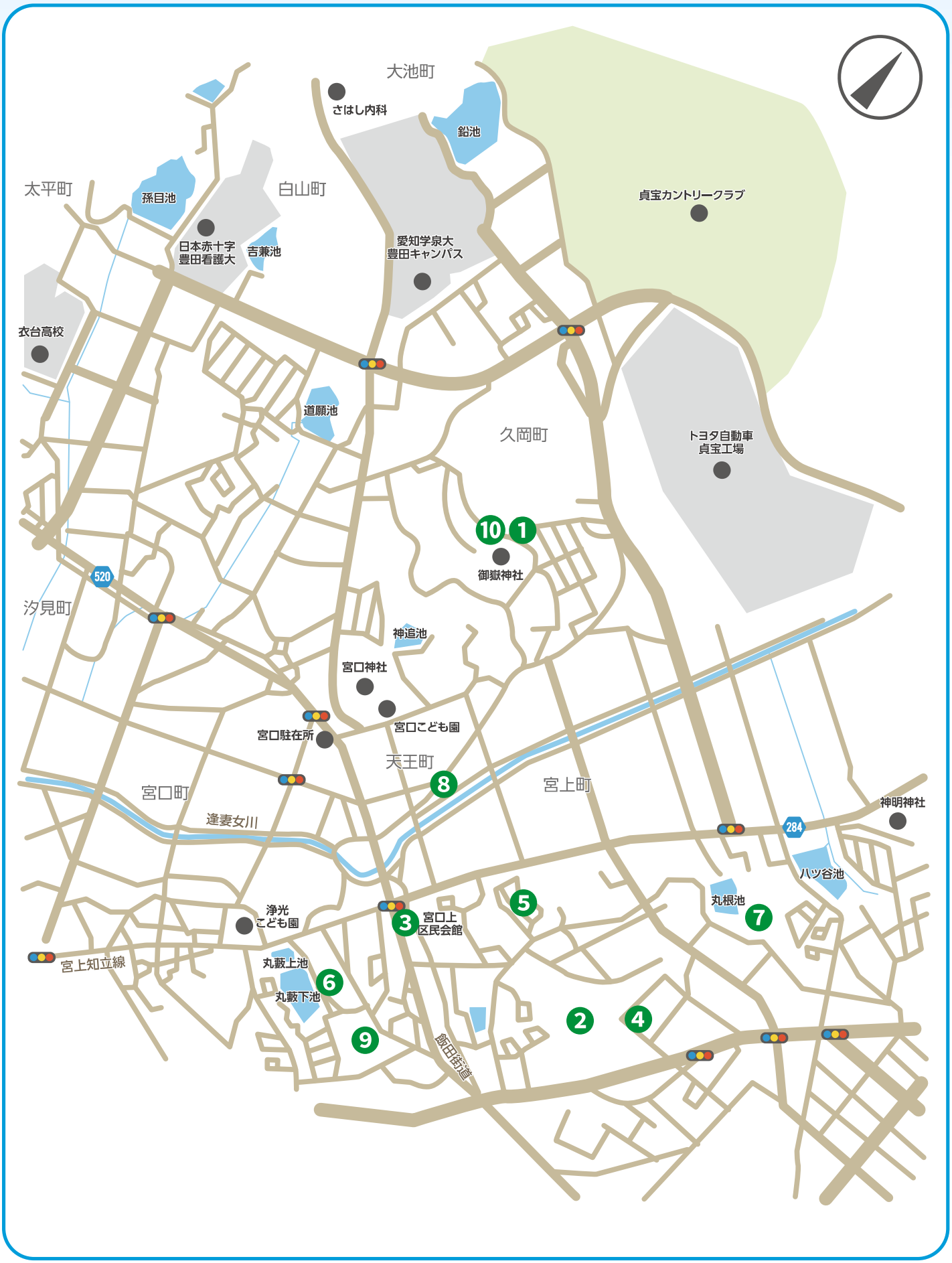
宮口上自治区

お住まいの自治区が設定している自主避難場所

名称	所在地
❶ 天王集会所	久岡町5-20-41
❷ 宮上公園	宮上町2-112-1
❸ 宮口上区民会館	宮上町7-5
❹ 宮上団地ちびっこ広場	宮上町3-8-23
❺ 宮上団地西ちびっこ広場	宮上町2-106-52
❻ 宮上町ちびっこ広場	宮上町7-138
❼ 丸根公園	丸根町5-42
❽ 天王ちびっこ広場	天王町5-105-2
❾ 宮上南公園	宮上町8-130-1
❿ 天王団地ちびっこ広場	久岡町5-20

自宅からどこに避難するか、家族とどこに集合するか、
移動ルートに危険な箇所はないか、事前に確認しておきましょう。

memo


大池町
さはし内科
鉛池
太平町
孫目池
白山町
貞宝カントリークラブ
日本赤十字
豊田看護大
吉兼池
愛知学泉大
豊田キャンパス
衣台高校
道願池
久岡町
トヨタ自動車
貞宝工場
10
1
御嶽神社
520
汐見町
神追池
宮口神社
宮口こども園
宮口駐在所
天王町
8
宮口町
宮上町
逢妻女川
神明神社
284
ハツ谷池
丸根池
7
5
浄光
こども園
3
宮口上
区民会館
宮上知立線
丸藪上池
丸藪下池
6
9
2
4
飯田街道

地域の避難所・避難場所

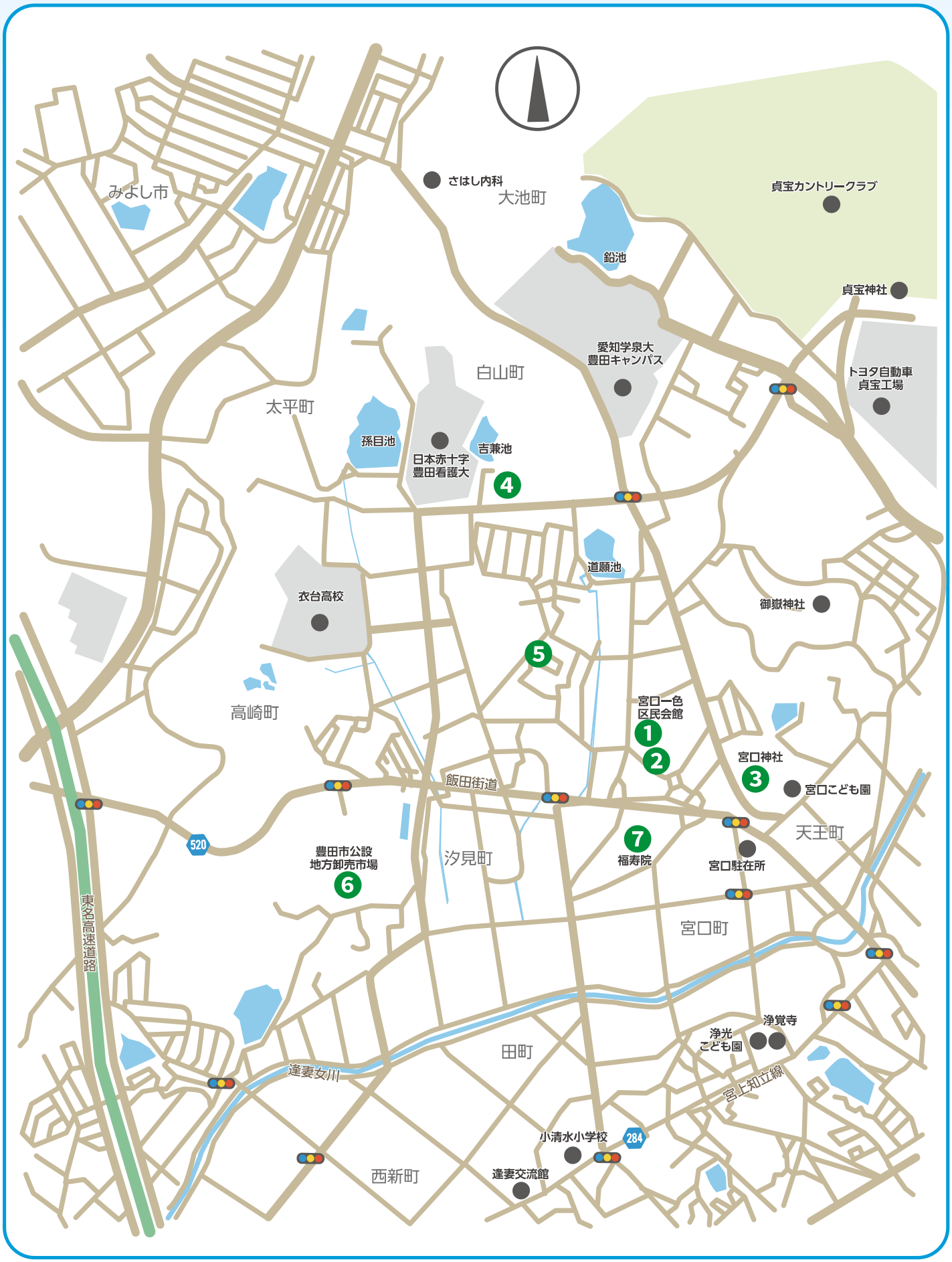
宮口一色自治区

お住まいの自治区が設定している自主避難場所

名称	所在地
❶ 宮口一色区民会館	宮口町1-177
❷ 宮口児童遊園	宮口町1-92-1
❸ 宮口神社	宮口町2-48
❹ 宮口一色ふれあい広場	白山町七曲12-52
❺ 汐見町ちびっこ広場	汐見町2-24-28
❻ 豊田市公設地方卸売市場	高崎町兼近70
❼ 福寿院駐車場	宮口町4丁目57番

自宅からどこに避難するか、家族とどこに集合するか、
移動ルートに危険な箇所はないか、事前に確認しておきましょう。

memo

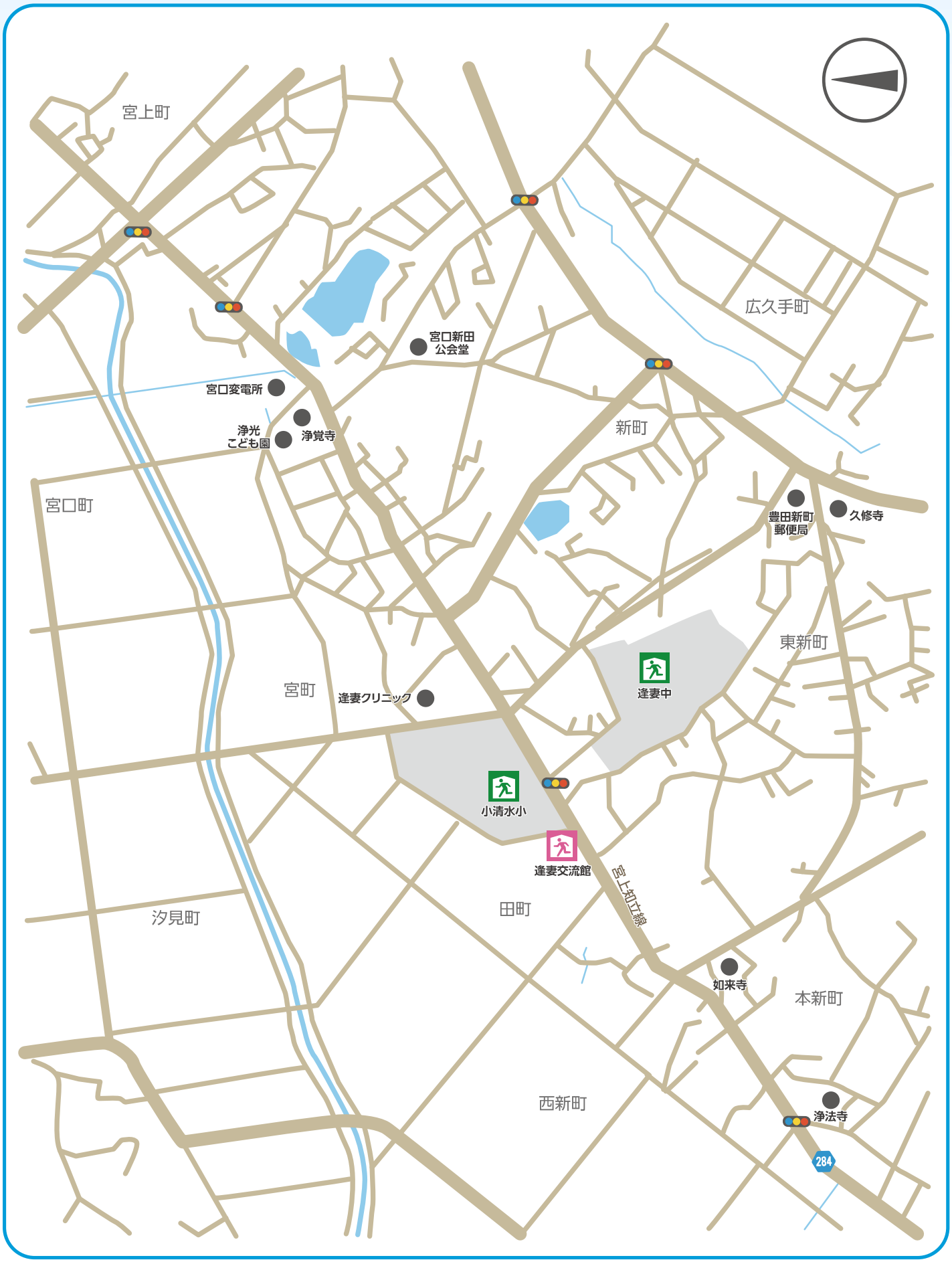

みよし市
さはし内科
大池町
貞宝カントリークラブ
鉛池
貞宝神社
愛知学泉大
豊田キャンパス
トヨタ自動車
貞宝工場
白山町
太平町
孫目池
日本赤十字
豊田看護大
吉兼池
4
道願池
衣台高校
御嶽神社
5
高崎町
宮口一色
区民会館
1
2
宮口神社
3
宮口こども園
飯田街道
520
豊田市公設
地方卸売市場
6
汐見町
7
福寿院
天王町
宮口駐在所
東名高速道路
宮口町
浄覚寺
浄光
こども園
田町
逢妻女川
宮上知立線
小清水小学校
284
西新町
逢妻交流館

地域の避難所・避難場所

宮口新田自治区

自宅からどこに避難するか、家族とどこに集合するか、
移動ルートに危険な箇所はないか、事前に確認しておきましょう。

memo


宮上町
広久手町
宮口新田
公会堂
宮口変電所
浄光
こども園
浄覚寺
新町
宮口町
豊田新町
郵便局
久修寺
東新町
宮町
逢妻クリニック
逢妻中
小清水小
逢妻交流館
宮上知立線
汐見町
田町
如来寺
本新町
西新町
浄法寺
284

地域の避難所・避難場所

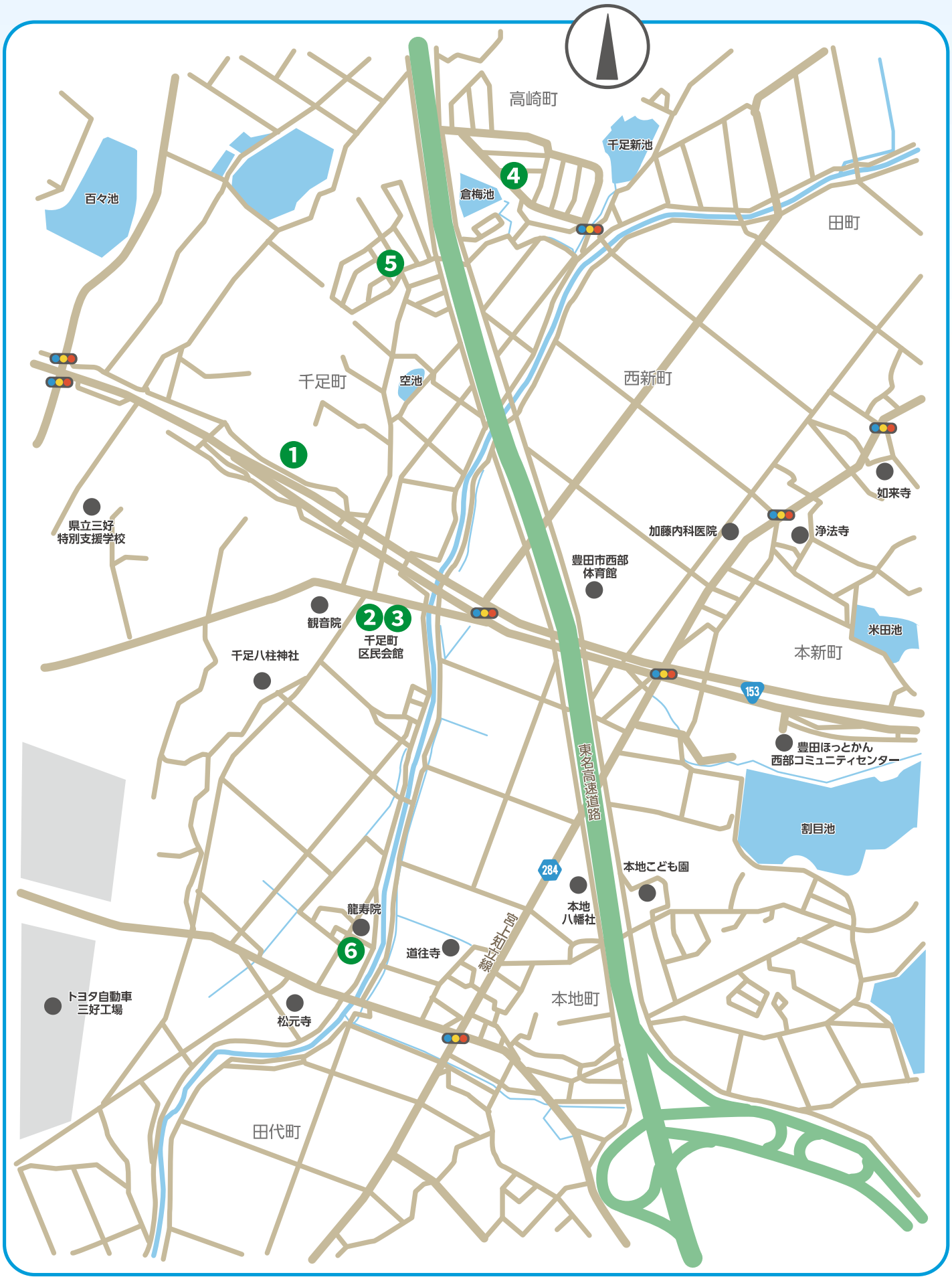
千足町自治区

お住まいの自治区が設定している自主避難場所

名称	所在地
❶ 千足町ふれあい広場	千足町1-1-7
❷ 千足町区民会館	千足町6-53-6
❸ 千足町区民会館駐車場	千足町6-53-6
❹ 千足団地中央ちびっこ広場	千足町神明堂984-190
❺ 千足団地西ちびっこ広場	千足町比丘尻953-42
❻ 川端集会所	千足町10-71

自宅からどこに避難するか、家族とどこに集合するか、
移動ルートに危険な箇所はないか、事前に確認しておきましょう。

memo


高崎町
千足新池
百々池
倉梅池
田町
千足町
空池
西新町
県立三好
特別支援学校
如来寺
加藤内科医院
浄法寺
豊田市西部
体育館
観音院
千足町
区民会館
千足八柱神社
米田池
本新町
153
豊田ほっとかん
西部コミュニティセンター
東名高速道路
割目池
284
本地こども園
本地
八幡社
龍寿院
道往寺
宮上知立線
トヨタ自動車
三好工場
松元寺
本地町
田代町
1
2
3
4
5
6

地域の避難所・避難場所

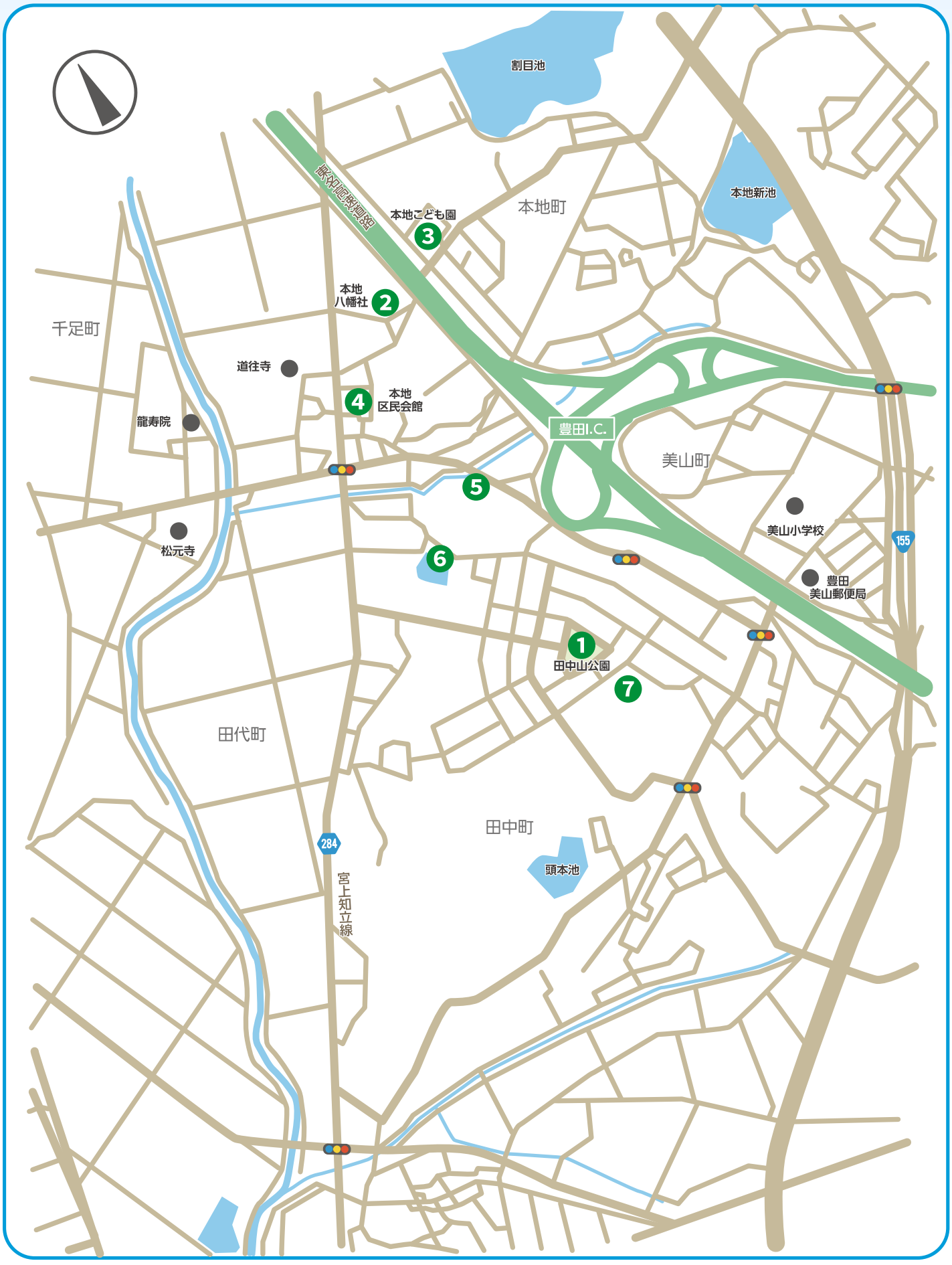
本地自治区

お住まいの自治区が設定している自主避難場所

名称	所在地
❶ 田中山公園	田中町1-132
❷ 八幡宮	本地町1-100
❸ 本地こども園	本地町2-51-1
❹ 本地区民会館	本地町6-57
❺ 本地町ふれあい広場	本地町10-145-1
❻ 本地行田池ホール	本地町10-94
❼ 本地田中山区民会館	田中町3-97-5

自宅からどこに避難するか、家族とどこに集合するか、
移動ルートに危険な箇所はないか、事前に確認しておきましょう。

memo


割目池
豊田I.C.
本地新池
本地町
本地こども園
3
本地
八幡社
2
千足町
道往寺
本地
区民会館
4
龍寿院
美山町
5
松元寺
美山小学校
155
6
豊田
美山郵便局
1
田中山公園
7
田代町
田中町
284
頭本池
宮上知立線

地域の避難所・避難場所

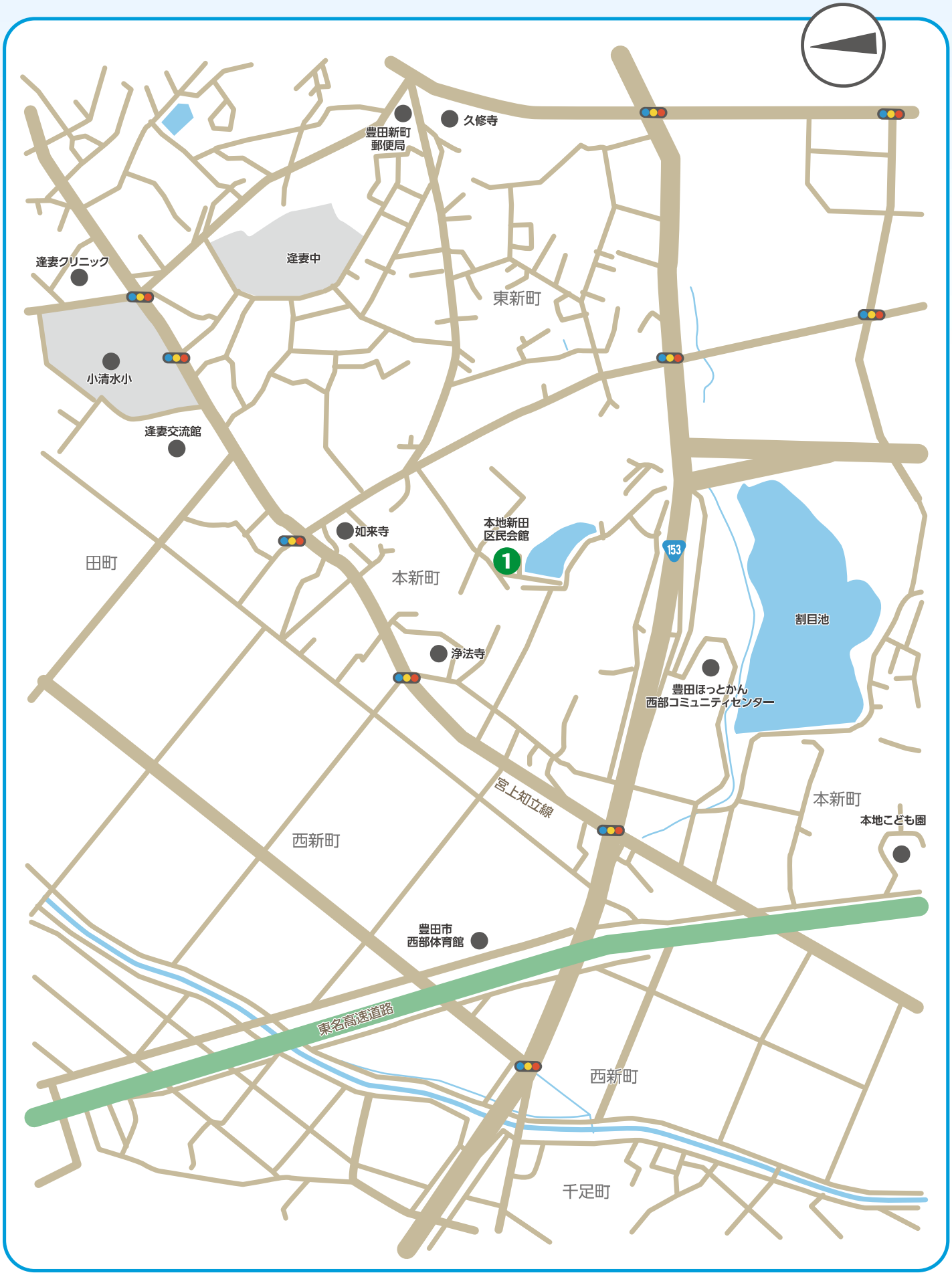
本地新田自治区

お住まいの自治区が設定している自主避難場所

名称	所在地
❶ 本地新田区民会館	本新町6-4-3

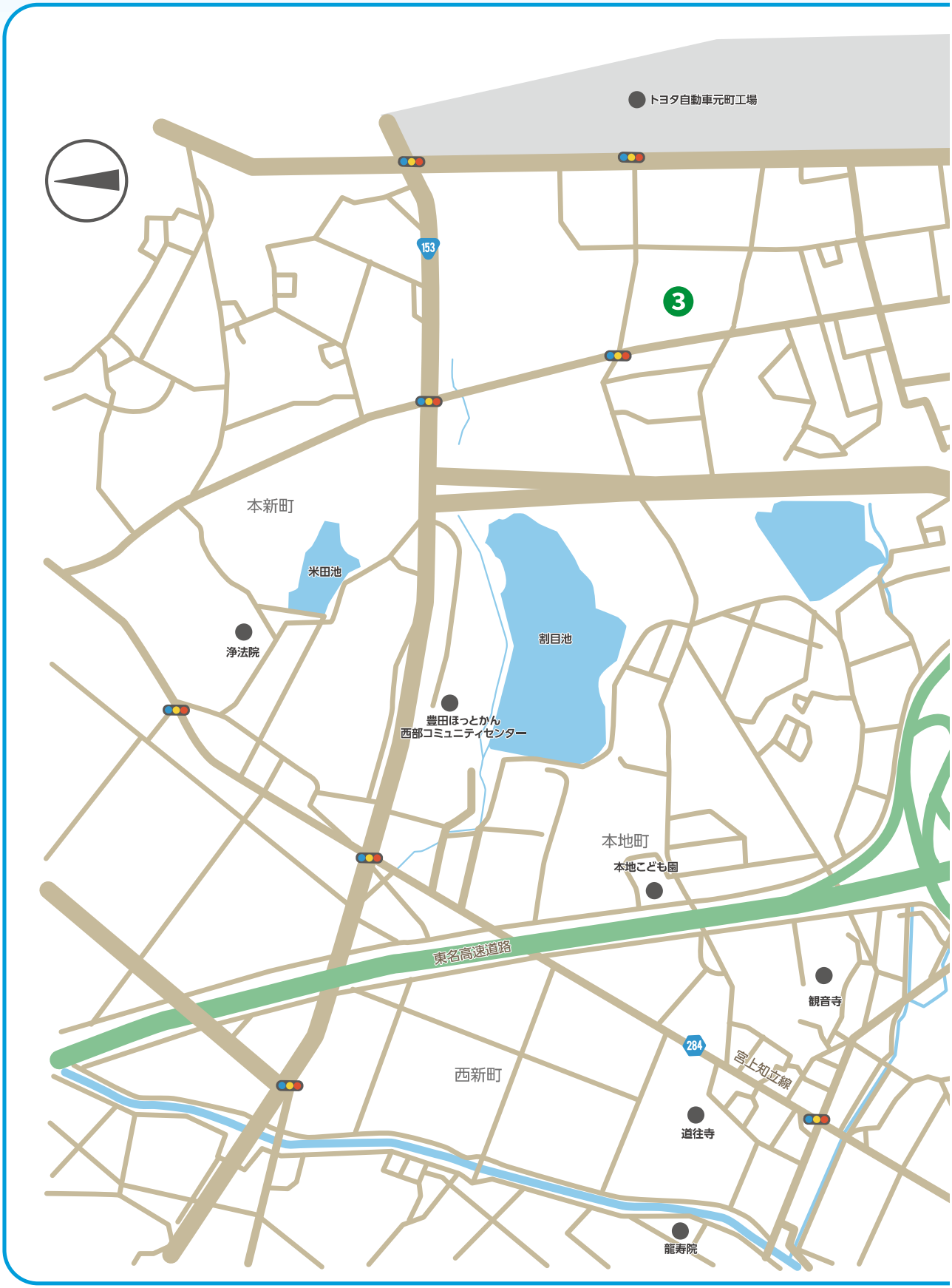
自宅からどこに避難するか、家族とどこに集合するか、
移動ルートに危険な箇所はないか、事前に確認しておきましょう。

memo


豊田新町
郵便局
久修寺
逢妻クリニック
逢妻中
東新町
小清水小
逢妻交流館
如来寺
本地新田
区民会館
1
田町
本新町
153
割目池
浄法寺
豊田ほっとかん
西部コミュニティセンター
宮上知立線
本新町
本地こども園
西新町
豊田市
西部体育館
東名高速道路
西新町
千足町

地域の避難所・避難場所

自宅からどこに避難するか、家族とどこに集合するか、
移動ルートに危険な箇所はないか、事前に確認しておきましょう。



深田山・美山・田中第二自治区

お住まいの自治区が設定している自主避難場所

名称	所在地
❶ 深田ふれあい広場	深田町1-124-1
❷ 深田公園	深田町4-22-2
❸ 柿本公園	柿本町4丁目50
❹ 美山区民会館	美山町5-81



大地震発生!

発災時の行動

1 地震発生

最初の大きな揺れは1〜3分間

安全なスペースで自分の身を守る



落下物から身を守る



揺れがおさまるまで待つ



あわてて外に飛び出さない

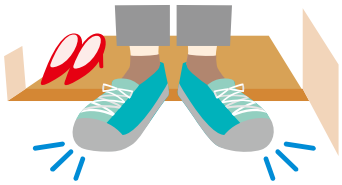


2 揺れがおさまったら

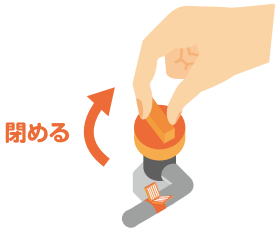
家族への声かけ



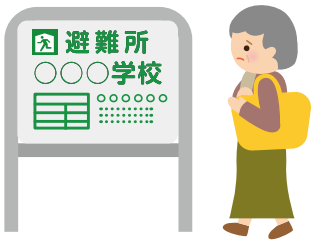
靴を履き、ドアを開けて避難口を確保



ガスの元栓を閉める、消火する



身の危険を感じたらすぐ避難



余震に注意



3 家族と住まいの安全確保

家族の救助、応急手当て



外出中の家族の安否を確認



家の中に危険がないか確認



ブレーカーを落とす



大地震が発生したら、第一にすることは「自分の身を守る」こと。揺れが収まったら必要に応じた避難行動を取りましょう。慌てず、落ち着いて行動しましょう。

4 近所の消火、救助

協力して火災を消火



下敷きになっている人の救助

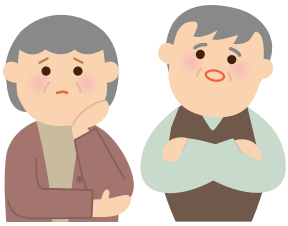


応急処置をする
（26〜27ページ参照）



5-1 避難時の判断 在宅

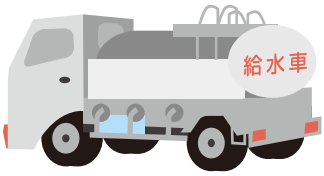
避難すべきか冷静に判断する



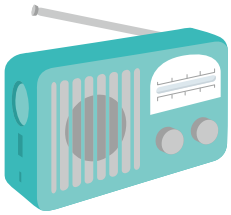
備蓄しておいた水や食料で自活する



避難所で給水や配給の情報をチェックする



虚報（デマ）に注意して正しい情報を得る

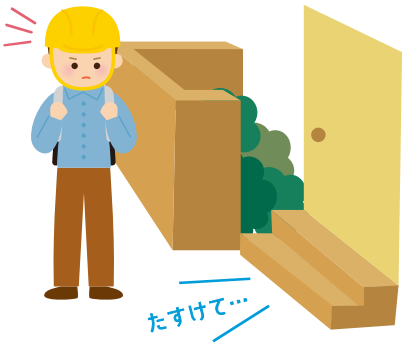


5-2 避難時の判断 避難所

非常持ち出し袋（1次）を準備、身支度をする



近隣に目を配りながら避難



正しい情報を確認する



場所ごとの行動マニュアル

家の中



●揺れを感じたらテーブルなどの下に隠れ、身を守る。
●隠れる余裕がない時は、手近にある座布団などで頭を保護。
●台所、風呂、ストーブ、仏壇のろうそくなど、揺れが収まったらすぐに火を消す。
●コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに。
●トイレや浴室は比較的安全なので、すぐ出られるようドアを開けて中で様子を見る。

エレベーターの中



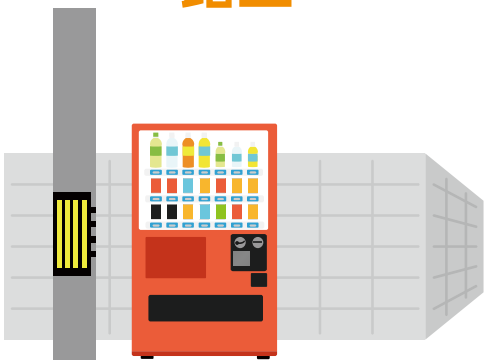
●すべての階のボタンを押し、止まった階で降りる。
●閉じ込められたら外部と連絡をとって救出を待つ。

車の運転中



●ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、道路の左側に停め、エンジンを切る。
●揺れが収まるまで冷静に周囲の状況を確認し、カーラジオ等で情報を収集する。
●避難が必要な時は、キーを付けたままにする。(緊急車両等の通行の妨げになるため)
●車検証などの貴重品は忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。
●できれば連絡先や避難先を書いた紙を車内に残しておく。

路上



●倒れそうな電柱や、垂れ下がった電線に注意。
●近くに空き地などがないときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れ、安全性の高い場所へ移動。
●看板や窓ガラス、レンガ、壁などの落下物に注意し、カバンなどで頭を守る。
●ブロック塀や自動販売機などには近づかない。

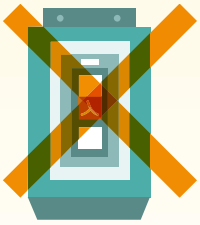
※デパート、電車、公共施設などでは係員の指示に従いましょう。

消防庁 防災マニュアル 室内や屋外など、様々な場所ごとの対応が詳しく書かれています

発災時のNG行動



ガスに引火して爆発する危険があるので、火をつけない。



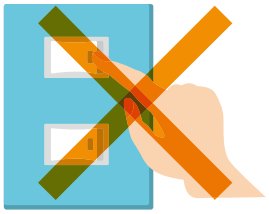
火災の危険があるので、ブレーカーを入れない。



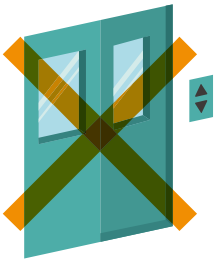
電話回線がパンクするので、発災直後に不要不急の電話の使用を控える。



怪我をする危険があるので、部屋の中を裸足や靴下で歩かない。



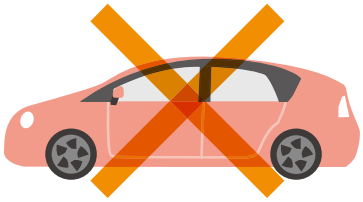
火災や爆発の危険があるので、電気のスイッチに触らない。



閉じ込められる危険があるので、エレベーターは使わない。



ケガをする危険があるので、救助活動はひとりでは行わない。(複数人で行いましょう。)

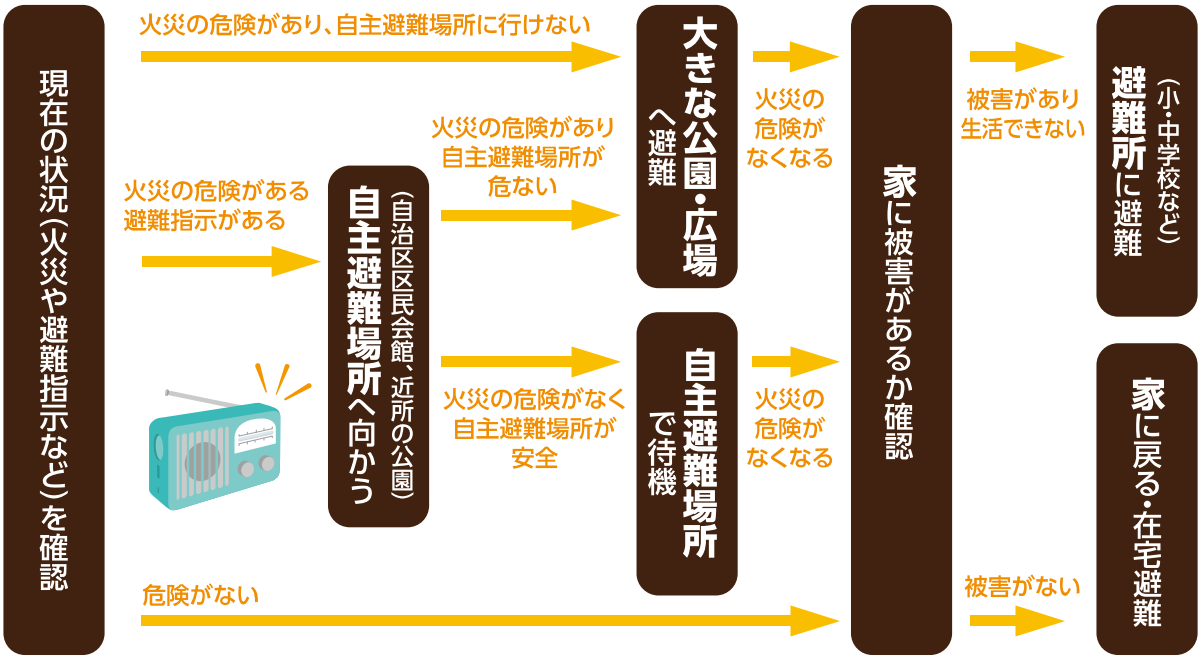


緊急車両の通行の妨げになるので、避難に車は使わない。

避難の流れ

避難経路は日頃から確認しておきましょう

※下記フローチャートは二段階避難の例です。避難方法は自治区によって異なりますので、お住まいの自治区にお問い合わせください。



応急処置・救助法

災害時にケガ人がいたら、その場にいる人たちで救護することが大切です。心肺停止の場合、心臓マッサージで2倍、さらにAEDを用いることで6倍の人の命が救えるといわれています。

心肺蘇生の手順

一般社団法人 日本蘇生協議会

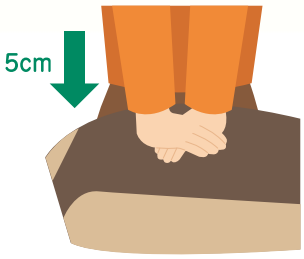
✚ 胸骨圧迫（心臓マッサージ）



倒れている人の意識を確認。肩を叩き、大きな声をかける。反応がなければ、周りの人に救急車を呼ぶこと、AEDを持って来ることを指示する。



呼吸がない、異常な呼吸をしていたら胸骨圧迫をする。
コツは**強く、速く、絶え間なく。**

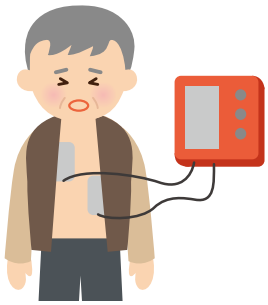


胸が5センチほど沈むくらい（乳幼児は胸の厚さの1／3）
1分間に100回のテンポ。

✚ AEDを使う



AEDが到着したら、傷病者の近くに置き、本体を取り出す。
フタを開けて電源ボタンを押す。
（自動で電源が入るタイプもある）



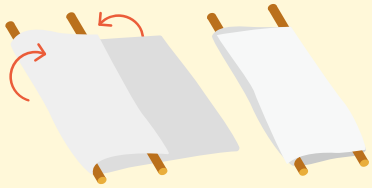
音声ガイドに従って電極パッドを装着する。



電気ショック後は、ただちに胸骨圧迫を再開する。
（ショックは不要ですと言われたら、胸骨圧迫を続ける）

✚ 簡易担架をつくる

動けない人を運ぶ時は、毛布や衣類を使って担架をつくります。



毛布を使った担架
毛布の1／3のところに棒を置く。反対側にも毛布を挟むように棒を置いて巻く。



衣類を使った担架
上着の袖部分を棒に通す。できれば5着以上使う。



毛布だけで作った担架
毛布のはしをクルクル丸めて持ちやすくする。

ケガをした人に

出血している人に（直接圧迫止血法）



①血液で感染しないようレジ袋などで手を覆う。きれいなハンカチやガーゼなどを傷口に当てる。
②心臓より高い位置に傷口をあげて強く押さえる。止血できたら包帯やハンカチなどで固定する。

骨折した人に



①折れた骨を固定する副木（傘、段ボール、雑誌、新聞紙1日分など）を用意する。
②折れた骨の上下の関節が動かないように副木を当てて固定する。腕の場合は、レジ袋などを使って腕を首からつる。

指や腕を切断した人に



①傷口に清潔なガーゼなどをあてて圧迫止血をする。ガーゼの根元をヒモで縛って固定する。
②切断された指（腕）をガーゼで包み、ビニール袋に入れて密閉する。それを氷水入りの袋や容器（クーラーボックス）などに入れて傷病者と一緒に病院へ搬送する。
※切断された指や腕を直接氷水に入れるのは厳禁。

頭を強く打っていたら



①安静に寝かせて、意識があるか確認する。意識があっても、しばらく寝かせる。意識がないなら心肺蘇生をする。
②首の骨（頚椎）を損傷している可能性があるため、体を揺すったり、首を曲げないようにする。
③お吐があれば、首を曲げないように注意して体を横向きにする。出血があれば、清潔なガーゼなどで圧迫止血する。



要確認!

救急箱を見直しておきましょう

災害時で考えられるケガは、ねんざ、骨折、打撲、出血などです。出血でおすすめなのが「止血パッド」。傷口に貼るだけで即効性のある止血ができます。そのほか、以下のものを中心に見直しましょう。

- 止血パッド
- 消毒液
- 滅菌ガーゼ
- 湿布
- 痛み止め
- 三角巾
- 蒸留水
- 眼帯

災害時の連絡手段

災害発生直後は、電話がつながりにくい状態となります。自分は無事でも家族の安否や行方が分からないと不安で何も手につかない状況に。あらかじめ家族で連絡方法や集合場所などを話し合っておきましょう。



ポイント

- Eメールや携帯電話のメールは電話よりつながりやすい
- 公衆電話は自宅やオフィスの電話よりつながりやすい
- 「LINE」「Twitter」「Facebook」などのSNSを活用する

家族のルールをつくる

心配で慌ててしまったり、安否が確認できずにすれ違ってしまったり。いつどこにいても家族と無事に出会えるようルールをつくりましょう。

災害をイメージして行動ルールを決める

地震はいつ起こるかわかりません。家族の毎日の予定をチェックして、いつどこにいるか、どこにいたらどの避難所に行くか、それぞれのケースで話し合っておきましょう。

すれ違いを避ける

通信が途絶え、連絡が取れないことを想定して、待ち合わせ方法を決めます。待ち合わせ場所と時間を細かく決めるのがポイントです。

たとえば・・・

- 待ち合わせ場所／避難所の小学校の校門前
- 待ち合わせ時間／10時～10時半と、15時～15時半
- 会えなかったら／翌日も同じ場所・同じ時間で待つ

複数の連絡方法を決める

災害時は通信規制がかかりやすく、連絡しにくい状況が続きます。複数の連絡方法を持ち、家族で優先順位を決めておきます。また、災害時は公衆電話が無料の優先電話になり、つながりやすくなります。ただし、かける時に10円玉が必要です。

たとえば・・・

我が家の優先順位

1. 災害用伝言ダイヤル
2. 災害用伝言板
3. SNS



災害時に利用したい連絡ツール

便利なツールは一度試しておくと安心です。複数の通信手段を考えておきましょう。

災害用伝言ダイヤル

電話を利用して録音・再生で安否情報を確認する「声の伝言板」です。

災害用伝言ダイヤル（171）の使い方

録音方法	再生方法
1 7 1	1 7 1
ガイダンスが流れます	ガイダンスが流れます
録音は 1	再生は 2
0 5 6 5 □□□□□□□	
被災地の電話番号を市外局番から入力	
1 伝言を録音	1 再生
9 終了	8 もう1度　9 別の伝言／終了

災害用ブロードバンド伝言板 web171

パソコンなどから電話番号をキーにして、文字や音声などを登録できます。

携帯サイトの**トップページにアクセス**

「災害用伝言板を開く」

伝言を**登録**する	伝言を**確認**する
「登録」を選択して伝言を入力	**「確認」を選択**し、被災地の人の携帯番号を入力して伝言を見る

災害用伝言板

スマホなどのインターネットから「災害用伝言板」にアクセスして伝言を登録できます。

インターネットツール

家族と利用するSNSを決めて登録し、普段から使い慣れておきましょう。

災害時の情報収集

豊田市の災害情報などをお届けしています。正確な情報を入手しましょう。

テレビ・ラジオ

ひまわりネットワーク
- ひまわり12（地上12ch）
- 生活情報チャンネル（CATV126ch）

エフエムとよた「ラジオ・ラブィート」78.6MHz
- サイマルラジオhttp://www.simulradio.info/index.html#toukai

インターネット

豊田市ホームページ
https://www.city.toyota.aichi.jp/
携帯電話版

メール

エリアメール・緊急速報メール
市内にある携帯電話（対応機種）へメールを配信します

緊急メールとよた
事前に登録されたメールアドレスに緊急情報や気象情報を配信します

防災行政無線・防災ラジオ

災害時には音声や警報音で緊急情報をおしらせします

防災テレホンサービス

防災行政無線で放送した内容を携帯電話で確認することができます
- 0120-34-0174（通話料無料）
- 0565-37-3530（通話料有料）

他にも、スマートフォンアプリ（P8参照）、ワンセグ、各種SNSなどで情報が入手できます。

避難所での問題

避難所によって、順序、ルールは異なります。避難者同士の助け合い、協力が不可欠です。

避難所到着後の流れ



①避難者名簿を提出し、受付を済ませましょう
※p33～36の避難者名簿を参照

②家族などの安否確認をしましょう

③役割分担
（お互いに協力しあいましょう）

避難所生活の心得（避難所のルールとマナー）



避難所生活では、ルールを守り、できる範囲で役割分担して助け合いながら生活しましょう。
ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声をあげたり、決められた場所以外で喫煙するのはマナー違反。また避難所では、要配慮者への心配りも必要です。



避難所生活での留意点



居住区と通路を明確にする



避難生活に役立つ知恵

避難生活では不自由な暮らしが続きます。工夫しながら少しでも衛生を保ちましょう。

簡易トイレのつくり方

断水時はもちろん、マンションでは下水管が破損していたら流せないので注意しましょう。



❶便座を上げる。ポリ袋を便器全体にかぶせて便座を下ろす。このポリ袋はしばらく同じものを使う。

❷新聞紙をちぎって入れた2枚目のポリ袋を、便座にセット。用を足したら新聞紙入りのポリ袋の口をしっかり閉じて捨てる。

レジ袋を利用した簡易オムツのつくり方

大きさを変えれば、大人用や女性の生理用にも使えます。



❶ レジ袋を切って開き、清潔なタオルなどをのせる。

❷ 赤ちゃんを寝かせ、余分な部分を折り返す。

❸ 袋の持ち手の部分を左右で結ぶ。

新聞紙で暖をとる



上着を作る

寒いときや着るものが足りないときは、新聞を数枚重ねて肩から羽織ります。合わせ目は粘着テープなどで止めましょう。



靴下に重ねて履く

足元が冷えるときは、靴下を履いた上に新聞を巻いて、さらに上から靴下を履くと体温が落ちず温かさが保てます。



腹巻きにして活用

新聞を二つ折りにして腹に巻き、その上からラップを巻きつけて、簡易腹巻きとして体を温めます。



掛け布団に

新聞を掛けるだけでも温かさがグンとよくなります。複数枚を重ねて、新聞同士を粘着テープでつなぎ合わせれば、大きな掛布団や毛布代わりにできます。

貴重な水を大事に使う

手洗いやうがい、トイレ、入浴などで
充分な水を使えない日が続くことを想定しておきましょう。

STEP1 飲み水に注意して

飲み水から食中毒や感染が広がることも。給水車からの水は当日のものを利用すること。時間が経った汲み置き水や井戸水などは5分間沸騰させて煮沸消毒します。

STEP2 水なしで歯を磨く

ガーゼやティッシュを指に巻いて歯を拭きます。歯ブラシがあれば使用して。歯ブラシの汚れはティッシュで拭き取ります。

STEP3 からだを清潔にする

ぬれタオルやウェットティッシュなどでからだを拭きます。頭皮はドライシャンプーを使います。手や指は、消毒や除菌用ジェルなどを使って清潔にしましょう。

水を確保する

お風呂に生活用水を備蓄する

一般的な家庭の浴槽で、150〜200リットルほど確保できます。まずは手洗い用、次に洗濯用、最後にトイレ用と使い回すと節約できます。

バケツが大活躍



水を運んだり、風呂水を使いまわす時に活躍します。バケツに入れた水をトイレに流したり、バケツで洗濯したり。何かと重宝します。



水道水をペットボトルに保存する

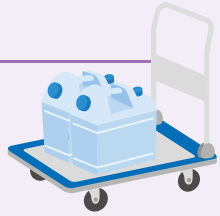
ペットボトルなど清潔な容器に、水道水を溜めれば3日くらいは飲むことができます。水が空気に触れないように口元いっぱいまで入れてフタをします。**塩素がないと傷みやすくなる**ため、浄水器を通さない水道水で保存します。

水の運び方

リュックで担いで運ぶ

ペットボトルに水を入れてリュックで運ぶと、悪路でも大丈夫。マンションで階段を使う場合も、リュックの方が運びやすいでしょう。

台車を使う



給水地点から自宅へ水を運ぶ時に便利なのが、台車です。もちやすいポリタンクやキャリーカートがあると便利です。

段ボールにポリ袋を入れる



入れ物がない時の代用品として。移動する時は複数の人で運びましょう。

ポリ袋と風呂敷で

水をポリ袋に入れて縛ります。風呂敷の真ん中に乗せて両はしを縛ります。結び目をつかんで運びましょう。

パッククッキング

カセットコンロとポリ袋（耐熱用）を使えば、少量の水で調理ができます。
インターネットで『パッククッキング』と検索し、色々なレシピを調べてみましょう。

切り取って使おう！避難者名簿

避難者名簿

避難所名		受付番号	

記入日	年　月　日（　）	避難種別	自主避難 / 高齢者等避難 / 避難指示
住所	自治区名【　】	滞在を希望する場所	□避難所 □テント(避難所敷地内に設営) □車両(避難所敷地内に駐車) □避難所以外の場所 【自宅 / 他:　】
電話	（　）　－		
携帯電話	（　）　－		

	避難所を利用する人（避難所以外の場所に滞在する人も記入） 氏名	生年月日・年齢	性別	緊急で配慮が必要な事項	安否確認への対応
代表者	ふりがな	年　月　日（　歳）	男・女	□人工呼吸器 □酸素療法 □人工透析 □けが □病気 □高齢者 □障がい者 □外国人 □その他（　）	公開・非公開
2	ふりがな	年　月　日（　歳）	男・女	□人工呼吸器 □酸素療法 □人工透析 □けが □病気 □高齢者 □障がい者 □外国人 □その他（　）	公開・非公開
3	ふりがな	年　月　日（　歳）	男・女	□人工呼吸器 □酸素療法 □人工透析 □けが □病気 □高齢者 □障がい者 □外国人 □その他（　）	公開・非公開
4	ふりがな	年　月　日（　歳）	男・女	□人工呼吸器 □酸素療法 □人工透析 □けが □病気 □高齢者 □障がい者 □外国人 □その他（　）	公開・非公開
5	ふりがな	年　月　日（　歳）	男・女	□人工呼吸器 □酸素療法 □人工透析 □けが □病気 □高齢者 □障がい者 □外国人 □その他（　）	公開・非公開

※安否の問い合わせがあった場合に、**住所**と**氏名**を**公開**してもよいか個人ごとに必ず確認してください。

退所日時	月　日　時　分	特記事項
退所先住所		
連絡先		

避難者名簿（詳細）

●避難生活が長期化することが予想される場合、こちらも記入してください。（１週間を目安）
●記入いただいた情報は、食糧や物資の配給、健康管理などの支援を行うため、
避難所運営のために必要最低限の範囲で共有します。

避難所利用者詳細

	特に配慮が必要なこと けが・病気・障がい・妊娠中・使用できる言語など	運営に協力できること 特技・免許	食事制限 アレルギーの有無・粥 文化・宗教で食べられない物など
代表者			
2			
3			
4			
5			

自宅の被害状況	□全壊 □大規模半壊 □半壊 □一部損壊 □全焼 □半焼 □流出 □床上浸水 □床下浸水 □その他（ ）		
ペットの状況	□飼っていない □飼っている →**右欄へ**	種類・頭数	□同行希望（ペット台帳に記入） □置き去り □行方不明
自家用車 （避難所に駐車する場合）	車種	色	ナンバー
親族等の連絡先	住所	氏名	
		電話	（ ） −
		携帯	（ ） −

Evacuee Registration Form
避难者名册

避難所名		受付番号

Filling out date and time 填写日	年(Y) 月(M) 日(D) (weekday:) _____:_____	Type of evacuation 避难种类	☐Voluntary 自主避难 ☐Evacuation of the Elderly, etc 老年人等进行避难 ☐Evacuation order 避难指示
Address 住址		Place you'd like to stay during evacuation 希望逗留的场所	☐Emergency shelter 避难所 ☐Shelter tent 帐篷 ☐Vehicle 车辆 ☐Location outside evacuation site 避难所以外的地方 【 Home 自家 / Other 其他: 】
Home phone 电话	( ) –		
Cell phone 手机	( ) –		

	Persons using shelters (including those staying outside the evacuation shelter) 利用避难所者 (逗留在避难所以外者也做填写)			Needs or conditions that require special care in an emergency 紧急地需要予以考虑地事项	Would you allow your safety confirmation to be made public? 确认平安与否的对应
	Name 姓名	D.O.B.・Age 出生年月日・年龄	Sex 性别		
代表者 Representative	Furigana 注音假名	(Y/M/D)西历年月日	M 男 ・ F 女	☐Respirator 人工呼吸器 ☐Oxygen therapy 氧气疗法 ☐Artificial dialysis 人工透析 ☐Injury 受伤 ☐Illness 疾病 ☐Elderly 高龄者 ☐Disabled person 残疾者 ☐Foreigner 外国人 ☐Other 其他 ( )	Yes 公开 ・ No 非公开
		/ / (Y.O.)			
2	Furigana注 音 假 名	(Y/M/D)西历年月日	M 男 ・ F 女	☐Respirator 人工呼吸器 ☐Oxygen therapy 氧气疗法 ☐Artificial dialysis 人工透析 ☐Injury 受伤 ☐Illness 疾病 ☐Elderly 高龄者 ☐Disabled person 残疾者 ☐Foreigner 外国人 ☐Other 其他 ( )	Yes 公开 ・ No 非公开
		/ / (Y.O.)			

※Each individual must decide whether his/her **name** and **address** can be **made public** or not in case there is inquiry concerning safety confirmation.
在有咨询平安与否时、请务必向每一个人确认其住址与姓名是否是可以公开的。

Date and time leaving the shelter 退出避难所的日期	月(M) 日(D) _____ : _____	Special notes 特别记载的事项
Relocation address 退出避难所后的地址		
Contact phone no. 联络处		

Evacuee Registration Form (Additional information) 避难者名册(详细)

- Please also fill in this form if you are likely to become long term user. **(Rough standard of one week)**
  预想到避难生活长期化的情况、也请填写以下内容。(以 1 个星期为基准)
- The information provided on this form will be shared to the minimum extent necessary for the purpose of food and supplies distribution, health care support and shelter management.
  由您填写的内容、在进行支援发放粮食或物资、健康管理等方面、为了避难所的运营、将在必要的最低限度范围内进行共有。

Shelter User Additional Information 利用避难所者的详细内容

	Specify if special attention is required Injured · Ill · Disabled · Pregnant · Language limitations, etc. **需要特别予以考虑的事情** **受伤 · 疾病 · 残疾 · 妊娠中 · 可以使用的语言等**	Is there anything you can do to cooperate with operations of emergency shelter? Skills · Qualifications **在运营上可以进行协助之事** **特技 · 驾驶证**	Food restrictions Do you have any allergies? Do you have cultural or religious dietary restrictions? **用餐限制** **有无过敏症状 · 宗教而无法食用的食品等**
代表者 Representative			
2			

House condition after the disaster **自家的受害状况**	☐ Completely destroyed **全部毁坏** ☐ Half destroyed **半塌** ☐ Burned to the ground **全部烧毁** ☐ Washed away **流出** ☐ Flooded below floor level **地板下浸水** ☐ Other **其他** ( )	☐ Largely destroyed **大规模严重损坏** ☐ Partially destroyed **一部分损坏** ☐ Half destroyed by fire **烧掉一半** ☐ Flooded above floor level **地板上浸水**	
Do you have pets? **宠物的状况**	☐ No **没有饲养** ☐ Yes **有饲养 →** **fill in information on the right** **填写右栏**	What kind and how many pets? **种类 · 头数**	☐ Wish the pet(s) to stay together **希望同行** ☐ Left the pet behind **留在原住址处** ☐ The pet is missing **失踪**
Car **自家车辆**	Type of car **车型**	Color **颜色**	License plate number **车牌**
	※provide information if you are going to park your car at evacuation site grounds **在避难所停车时**		

Contact of relatives, etc. **亲属等的联络处**	Address **住址**	Name **姓名**	
		Home phone **电话**	( ) –
		Cell phone **手机**	( ) –

家族で確認！切り取って携帯！

家族との連絡方法

①

②

③

家族との集合場所

①

②

③

メ　モ

身近な避難場所

①

②

家族との連絡方法

①

②

③

家族との集合場所

①

②

③

メ　モ

身近な避難場所

①

②

家族との連絡方法

①

②

③

家族との集合場所

①

②

③

メ　モ

身近な避難場所

①

②

家族との連絡方法

①

②

③

家族との集合場所

①

②

③

メ　モ

身近な避難場所

①

②

家族で確認！切り取って携帯！

わたしのきろく

本人氏名　　男・女

住所

電話番号

生年月日　　血液型

持病／アレルギー／常備薬

健康保険番号

かかりつけの病院など

かぞくのきろく

氏名　　男・女

携帯電話

メールアドレス

職業・学校

生年月日　　血液型

わたしのきろく

本人氏名　　男・女

住所

電話番号

生年月日　　血液型

持病／アレルギー／常備薬

健康保険番号

かかりつけの病院など

かぞくのきろく

氏名　　男・女

携帯電話

メールアドレス

職業・学校

生年月日　　血液型

わたしのきろく

本人氏名　　男・女

住所

電話番号

生年月日　　血液型

持病／アレルギー／常備薬

健康保険番号

かかりつけの病院など

かぞくのきろく

氏名　　男・女

携帯電話

メールアドレス

職業・学校

生年月日　　血液型

わたしのきろく

本人氏名　　男・女

住所

電話番号

生年月日　　血液型

持病／アレルギー／常備薬

健康保険番号

かかりつけの病院など

かぞくのきろく

氏名　　男・女

携帯電話

メールアドレス

職業・学校

生年月日　　血液型

逢妻地域 MAP

緊急避難場所兼避難所

福祉避難所



災害時の
集合場所について
家族と話し合って
決めておきましょう!

発行:令和4年1月
逢妻地域会議(地域予算提案事業)

お問合せ 豊田市役所　地域支援課
TEL.0565-34-6629　FAX.0565-35-4745